



ЗНАХАРЬ
СЕРИЯ

Мария Игнатова

АНАСТАСИЯ: ЛЕСНАЯ КУЛИНАРИЯ





SHOUT
SHARE

IT

Annotation

Книга написана под личным патронажем Анастасии, живущей в сибирской тайге и пришедшей в мир, чтобы спасти его. Автор книги, Мария Игнатова, постоянно дистантно общается с Анастасией. Сибирская ведунья очень встревожена ухудшением здоровья со временных людей. Она предлагает нам стать ближе к Природе. Один из путей возвращения к истокам, а значит, к состоянию духовной и телесной гармонии, – употребление в пищу дикорастущих трав, ягод и плодов. Вы найдете в книге рекомендации по их сбору и приготовлению блюд на их основе. Это указанная нам Анастасией тропинка к душевному и телесному здоровью!

- Мария Игнатова

- О чем эта книга

- Дикорастущие съедобные растения



- Аир болотный

- Бедренец-камнеломка

- Береза

- Борщевик рассеченный

- Боярышник

- Брусника

- Бузина черная

- Голубика

- Гравилат городской

- Грибы

- Девясил высокий

- Дудник лесной

- Душица обыкновенная

- Дягиль лекарственный

- Ежевика

- Жимолость съедобная

- Звездчатка средняя (мокрица)

- Земляника лесная

- Калина обыкновенная

- Кедр сибирский

- Кипрей узколистный (иван-чай)

- Кислица обыкновенная

- Клевер луговой

- Клюква

- Костяника

- Крапива двудомная
- Лапчатка гусиная (гусиная лапка)
- Лещина обыкновенная (лесной орех)
- Липа мелколистная
- Лопух большой (репейник)
- Малина обыкновенная
- Марь белая (лебеда)
- Мать-и-мачеха
- Морошка
- Мята полевая
- Облепиха крушиновидная
- Одуванчик лекарственный
- Осот огородный
- Папоротник орляк
- Пастушья сумка
- Первоцвет лекарственный
- Пижма обыкновенная (дикая рябинка)
- Подорожник большой
- Полынь обыкновенная (чернобыльник)
- Полынь эстрагоновая
- Просвирник низкий
- Ревень
- Рогоз широколистный
- Рябина обыкновенная
- Рябина моченая
- Смородина красная
- Смородина черная
- Сныть обыкновенная
- Спаржа обыкновенная
- Спорыш (горец птичий)
- Стрелолист обыкновенный
- Сусак зонтичный
- Таволга вязолистная (лабазник вязолистный)
- Тимьян ползучий (чабрец)
- Тмин обыкновенный
- Хвощ полевой
- Цикорий обыкновенный
- Черемуха обыкновенная
- Черемша (Лук победный)
- Черника обыкновенная
- Шиповник коричный
- Щавель
- Ярутка полевая

- notes

- 1

- 2

- 3

- 4

Мария Игнатова

Анастасия. Лесная кулинария

О чем эта книга

У меня установился постоянный контакт с Анастасией, которая живет в сибирском лесу и которая пришла в этот мир, чтобы спасти его.^[1] Выпущено уже две книги. Эта – третья.

Когда мы виделись в последний раз, Анастасия сказала мне: «Знаешь что, Мария, нужно людям помогать выходить в лес, к Природе. А то им и дома перед телевизором неплохо, вроде и нужды нет никуда с места насиженного двигаться. А между тем по лесу бродить, солнышку лицо подставлять, по ветру волосы распускать каждому необходимо. Зачем? Да затем, что при житье нынешнем в городах жизнь в одну точку суживается. Забывают люди о глубинном смысле жизни, о предназначении своем. Каждый норовит себя в центр бытия поставить, и будто никого другого и нет, а есть только он, самый главный. И будто ничего в жизни нет, а только дела его, дела и заботы. И все, что мешает эти дела делать, ему самому мешает. А дела всякие мелкие, ненасущные: как денег побольше раздобыть, чтобы перед другими покрасоваться, доказать, что ты самый-пресамый. Нужно человеку отвлекаться от своих дел. И не на заграничные курорты ездить, чтоб в очередной раз похвалиться, где был да что видел, а идти в Природу, в лес, в храм лесной, и там тихую молитву творить Всевышнему, который этот мир так славно устроил. И детей своих научить не суетиться, не спешить вечно, а спокойно жить своей жизнью, в которой место есть всему настоящему, человеческому: жалости, состраданию, любви, гармонии. Ведь Он создал мир не с тем, чтобы все в нем друг друга ели и норовили свое первенство доказать, а чтобы в мире было всем тепло и уютно, чтобы каждый всем другим помогал – и делами своими, и помыслами, и словами».

Я спросила Анастасию: «Но как же мы с тобой уговорим людей в лес-то идти, к Природе, если они заняты, если их и так все устраивает». «А их и уговаривать не надо, сами пойдут, – ответила она. – Как узнают, что именно там, меж сосен и берез, под осинами да ивами, на кочках и пригорках, их здоровье обретается, за ним и пойдут. Потому что каждый, хоть себе и не отдает отчета в том, подспудно знает, что что-то не то делает. Оттого и здоровье у него не то, и энергии и сил мало, и сварливым становится». «Пойдут ли?» – сомневалась я. «А ты себя вспомни! Услышала мой зов за тысячи верст – и приехала, хоть и отправлялась не зная куда». – «Так это был твой зов...» – «А то их Природа-матушка зовет, хочет к себе, в леса свои, в луга свои, в

поля, к рекам, ручейкам, болотцам. Давай, Мария, научим людей слушать и слышать голоса земли. Ибо в хоре их самая главная мудрость заложена. Тот, кто слышит хор этот, кто сам голосом своим с ним сливается, тот постигает смысл бытия своего. И перестают человека занимать суетные мысли, становится он самим собой, возвращается к себе». – «Ведь не поймут люди, что значит к себе вернуться...» – посетовала я. «А вот как солнышко припечет, как первые росточки ладошки свои к солнышку потянут, так и каждому захочется уйти из каменного мешка города, жмуриться на солнышке, вдыхать в себя запахи первых травок... А все потому, что травки эти муравки созданы для человека, чтобы радовать его и ободрять. Вот посмотришь ты – зелененькое, живое, и на душе у тебя спокойно, а на сердце весело. Но смотреть-то – мало... Травы ж растут, чтобы человек их нашел и с пользой себе употребил. А чтоб польза та произошла, ему сначала нужно за ними в дальний путь отправиться, по лесу, по полю пройти, солнцу лицо и руки подставить. Найти, сорвать – и приникнуть к этому источнику мудро сти животворящей». – «Анастасия, – спросила я, – ты хочешь сказать, что нужно людей научить употреблять в пищу дикорастущие травы и растения?» – «Да, именно так! Подарим мы с тобой им книгу про лесную кулинарию! Ты видела, как я ем, что у меня на столе каждый день? Вот то-то же! Оно и вкусно, и хорошо, и бодрость вселяет, и голову не отягощает! Надо людям рассказать про правильную еду. А то многие чувствуют, что что-то у них не клеится по этой части. А только не могут сами себе объяснить, что именно. Вот мы им и расскажем о том, чего им не хватает». – «Анастасия, скажи, а всегда ли необходимо самим травы и растения добывать? Если человек, например, болен, стар, немощен, нет у него ни времени, ни сил...» – «Ты еще скажи: ни желания. Не понимаете вы, горожане, что сил-то и нет оттого, что вы вечно в пыльном городе. Без солн ца, без воздуха, без травы. Откуда силам взяться, если сидите себе сиднем: кто в компьютер уткнется, кто в телевизор... Своими ногами не ходите почти, кутаетесь вечно, все окна закрываете, глаза от солн ца очками темными загораживаете. Откуда тут силам взяться? Надо на волю идти, в поля, в леса, ветру, солнцу и дождю навстречу!» – «А если человек объективно НЕ МОЖЕТ?» – «Объективно – необъективно... Раз живой, значит, все может». – «И все-таки скажи мне, если купить какие-то растения с рук... Травы полевые, лесные... Это же лучше, чем вообще ничего?» – «Ну что с тобой делать! – рассмеялась Анастасия. – Ну, считай, что лучше. Только если человек начнет их вводить в свой повседневный рацион, он же все равно через некоторое время почувствует, что мало ему

этого! Все равно захочет, и очень скоро, сам в лес, в поля отправиться. Позовет его Природа-матушка, услышит он ее зов и на него откликнется».

На том мы и порешили. Итак, если вы, дорогие читатели, имеете возможность, желание и время прямо сейчас отправиться в лес и поля за травами, о которых у нас пойдет речь, то – отправляйтесь! Как говорит Анастасия, это уже будет полдела. Какого дела? Восстановления вашего здоровья, связи с Природой, первоосновами бытия. Это же очень важно – почувствовать себя у Истоков. Чем ближе мы к ним будем, тем правильнее и гармоничней станет складываться наша жизнь. А из жизней каждого человека складывается единая жизнь Человечества. От баланса светлых и темных сил зависит будущее Земли, будущее наших детей! Если не будем предпринимать никаких усилий, сойдет на нет жизнь на нашей планете. Ведь не голым разумом она теплится, не техническими свершениями, но живым человеческим теплом, сердечным отношением, великой любовью и терпимостью. Все это потускнело в нас, детях техногенной цивилизации. Но есть шанс вернуться к своему первоначалу. Для этого надо обратиться к Природе. И самый первый шаг – пойти в нее, сделать ее частью своей жизни, впустить в себя ее любимых чад – травы лесные.

Если же у вас по каким-то причинам пока нет возможности самим заняться собиранием трав, покупайте их, вводите в свой рацион. Через некоторое время у вас прибавится сил, и вы сможете сами отправиться на поиски трав. Ведь это только формальный повод пойти в лес, в поле – необходимость раздобыть дикорастущие травы. На самом-то деле мы туда отправляемся как в Храм духа, чтобы наконец отрешиться от бесконечных дум о своих повседневных проблемах, работе, деньгах; чтобы сердце билось спокойно, сильно, грудь дышала во всю мощь, глаза наполнялись светом солнца, а мысли становились простыми и светлыми, как проточная вода, как роса на зорьке.

Вот такие строки пришли мне, когда я начала писать эту книгу:

*У Природы женские черты,
Локоны берез в озерной сини.
Снова позвала с собою ты,
Повела с собой, Анастасия.
По лесам и по полям бродить,
Слушать песни жаворонков в небе.
Всем на свете сушим дорожить*

*И не думать о деньгах и хлебе.
Словно птицы вольные, летать,
Собирать в лесах цветы и травы,
Песни петь, стихи тебе слагать,
Любоваться высью величавой.
Это счастье, данное судьбой,
Слышать голос твой, твой зов могучий.
И идти по свету за тобой,
Делаясь с минутой каждой лучше.
Ты пришла, чтоб этот мир спасти,
Стать нам путеводною звездой,
Показать нам новые пути
Нас вести за счастьем за собою...*

* * *

Итак, мы решили, что эту книгу напишем как кулинарную. Мы дадим вам в ней советы и рекомендации, как находить дикорастущие травы и как в пищу употреблять. Писали мы эту книгу, как всегда, вместе – я и Анастасия. Я голос ее слышала, она на расстоянии считывала то, что у меня получалось, по правки к тексту предлагала. Слова ее выделены особо. Это то, что она просила в качестве назидания для вас непременно вставить в книгу.

Книга наша, как всегда, учит отношению к жизни, к Природе, к миру. А самое главное – следуя ее рекомендациям, вы позаботитесь о себе, о здоровье своем. Ибо забота о своем теле, о физическом здоровье обязательна для каждого человека. Анастасия говорит:

«Любовь к людям, к миру нашему начинается с любви к самим себе, с заботы о своем теле, с внимания к нему. Не мори его часами в духоте у телевизора и компьютера, дай ему солнца, дай воздуха, дай настоящей, живой пищи! Это первый шаг к изменению себя, а значит, и изменению мира. Пришли, Мария, такие времена, что каждый из нас должен частичку души своей вложить, чтобы будущее наступило. А не станем вкладывать, и не будет ничего. Сколько уже цивилизаций погибло, где „умники“ не захотели взять на себя труд одуматься, повернуть, пока не поздно было, к первоистокам своим... Надо начать с себя, позаботиться о своем теле и духе. И сразу – о близких своих, о семье своей. Надо в лес, в поле – вместе. И начать есть правильную пищу – тоже вместе. Это первый шаг к себе, к миру, к Природе».

Дикорастущие съедобные растения

В наше время многие лечатся с помощью трав и растений, даже грибов. Это хорошо, хоть люди начали узнавать, какие в природе водятся доктора. Но ведь лечебные свойства – не единственная особенность растений!

Не все знают, что многие из трав и растений полезных нашими предками использовались в пищу. А ведь это действительно так, кулинария любого народа содержит множество рецептов из растений, обитающих в этой стране, и не все из них культивируются человеком, а просто растут поблизости – в лесах или на лугах. И такая лесная кулинария не простая, она лечебная.

В наше время немаловажно и то, где собраны эти растения. Их нельзя собирать не только вдоль дорог или на пустырях, но и в, казалось бы, чистых парках или скверах. Уж слишком много вредных веществ накапливает в себе городская растительность. Так что за продуктами для блюд, рецепты которых описаны в этой книге, вам обязательно придется поехать за город, на природу.

Когда я начинала писать эту книгу, то думала включить в нее только вегетарианские рецепты. Даже решила от молочных продуктов отказаться, чтобы все было так же, как на «лесной кухне» Анастасии. Да и сама она призывает людей постепенно отказываться от продуктов животного происхождения, потому что нам братья наши меньшие даны не для того, чтобы мы их ели, а в помощь – чтобы мир беречь, красоту его лелеять и воспевать.

Но когда я сказала об этом Анастасии,^[2] она объяснила мне, что я не права, что поторопилась.

«Нельзя людям так резко от привычного питания отрывать, заставлять сразу от мяса отказываться. Сначала они должны внутри себя, в душе своей измениться, осознать и прочувствовать, что есть животных – плохо, а иначе толку никакого от растительной еды не будет, а просто насилие над организмом. Это же не диета какая-то новомодная, а образ жизни, другой, не такой, к какому вы все, горожане, привыкли. Не нужно, чтобы люди думали, что вот пересядут они на растительную пищу – и все, сразу мир изменится. Все не так просто, но и не так сложно... Надо до всего доходить постепенно. Запретами и самозапретами ничего не сделаешь. Нужно, чтобы у людей сознание изменилось. А это процесс постепенный, не сиюминутный. Так что пусть в этой книге будут разные рецепты, а для тех, кто уже на другом уровне своего внутреннего развития находится, мы потом другую книгу

напишем. Главное сейчас – тем, кто в самом начале пути стоит, показать верную дорожку, направить по ней, чтобы шли без сомнений и тревог», – сказала мне она.

Как Анастасия мне посоветовала, так я и сделала. В процессе работы над книгой она постоянно меня консультировала, поясняла, что нужно сказать в первую очередь, на чем упор сделать. Как всегда – ее идеи, мое воплощение. Она так говорит: *«Я тебе растолкую, что нужно людям сказать, укажу, какую информацию поискать и как ее подать. А уж сбор ее и правильная компоновка – дело твое. Считай, что ты моя ручка или карандаш, которыми я пишу. Инструмент ты мой, чтобы миру явить истину. Но инструмент очень важный и бесценный. Я на твою волну долго-долго настраивалась, искала именно такого человека, с которым смогу в паре делать свое дело, на которого точно смогу рассчитывать»*. Не стану скрывать, что мне льстит такое отношение Анастасии. Нисколько не бьет по самолюбию то, что я являюсь, по сути, проводником чьих-то идей. Потому что не чьих-то, а Той, которая пришла в этот мир, чтобы спасти его, чтобы научить людей любви, помочь им подняться по ступеням человечности. Это мой сознательный выбор, мой Путь – стать проводником ее идей, пропуская через себя ее слово, обращать его к вам. В этом мое призвание, предназначение, как я его вижу и понимаю.

Итак, Анастасия при написании книги направляла меня, расставляла акценты.^[3]

Информация приходила ко мне отовсюду, стоило только озадачиться поиском тех или иных материалов. Все удивительно быстро и правильно компоновалось. Практически ничего не приходилось переписывать, фразы и формулировки с самого начала выходили правильные, четкие, отточенные.

Вот так и была написана эта книга о добрых и полезных лесных растениях.^[4] Знакомство с ними еще раз подтверждает древнее, как наша Вселенная, утверждение, что все в этом мире взаимосвязано и все, что нас окружает, может принести пользу и радость, если относиться к миру с добротой и любовью.

Аир болотный

Раньше, в далекой древности, это растение называлось фиалковым корнем, а еще – «травой доброй воды». Вода в водоеме, вокруг которого аир растет, – самая чистая. Еще говорили: «Где аир, там свет да мир».

Аир – многолетнее травянистое растение с белым, сравнительно крупным душистым корневищем, пришпиленным мелкими шнуровидными корнями к грунту. В период цветения среди линейных листьев образуется трехгранная цветочная стрелка, несущая небольшое зеленовато-желтое соцветие – початок, – отходящее под острым углом от стрелки.

Аир распространен преимущественно в южных областях России и на юге Западной и Восточной Сибири и Дальнего Востока.

В пищу употребляют корневища аира. Заготавливают их весной или осенью. Отделив от мелких корешков и ила, их тщательно моют в холодной воде, режут на куски длиной 7-10 см и сушат в тени. Хранят в плотно закрытой посуде.

Компот из яблок с аиром

- 30 г сухого или 150 г свежего корневища аира
- 1 кг яблок
- 0,5 стакана сахарного песка
- 2,5 л воды

Свежие корневища аира тщательно промыть, очистить и мелко нарезать, сухие – замочить на 2 ч. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать. Затем яблоки залить водой и варить 10 мин, потом добавить корневища аира и сахар, довести до кипения, выключить огонь и настаивать 5-10 мин под закрытой крышкой.

Квас с аиром

- 4 л воды
- 800 г ржанных сухарей
- 25 г свежих дрожжей
- 2 стакана сахарного песка
- 1,5 стакана отвара корневища аира

- 100 г меда

Залить сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать 5–6 ч при комнатной температуре. В готовый квас добавить отвар корней аира, смешанный с медом, разлить по емкостям и поставить на холод.

Отвар корневищ аира

- 20 г сухого корневища аира
- 1 л воды

В кипящую воду всыпать измельченные корневища аира, кипятить 10 мин, затем плотно накрыть крышкой и настаивать в течение суток.

Аир маринованный

- 400 г свежих корневищ аира

Для маринада:

- 1 л воды
- 2 стакана 6 %-го уксуса
- 2 стакана воды
- 2 ст. ложки сахарного песка
- 1,5 ст. ложки крупной соли
- небольшой кусочек корицы
- 2–3 шт. гвоздики
- 2–3 шт. душистого перца

Свежие корневища аира тщательно промыть, очистить и нарезать кубиками. Затем опустить на 2–3 мин в кипящую воду. После этого аир охладить, уложить в банки и залить маринадом. Закрыть закручивающимися крышками, хранить в прохладном месте.

Яблочный соус с аиrom

- 150 г очищенных свежих корней аира
- 1 кг яблок кислых сортов
- 3 средние луковицы
- 175 г сахарного песка
- 1 ч. ложка крупной соли
- цедра 1 лимона

- 0,5 ч. ложки молотой корицы
- 1 ч. ложка молотого кориандра

Свежие очищенные и промытые корни аира нарезать кубиками. Яблоки очистить от сердцевины и крупно нарезать. Лук мелко нарезать. Подготовленные лук, яблоки и аир сложить в кастрюлю, добавить измельченную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушить все, часто помешивая, около 20 мин на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, аир разваривается не до конца. Содержимое разложить горячим в банки и сразу закатать или закрыть прокипяченными закручивающимися крышками. Хранить банки в прохладном месте.

Засахаренные корни аира

- 500 г свежих корневищ аира
- 500 г сахарного песка
- 0,5 стакана воды

Корни аира тщательно промыть, расщепить вдоль на 4 части и нарезать на полоски длиной 3 см. Сахар залить водой, довести на маленьком огне до кипения. В кипящий сахарный сироп поместить кусочки корня аира и варить 5-10 мин. Затем вынуть из сиропа и разложить для просушки на пергаментную бумагу. После застывания и подсыхания сиропа уложить аир в банки и закрыть закручивающимися металлическими крышками.

Бедренец-камнеломка

Бедренец-камнеломка – многолетнее невысокое, с перистыми листьями, растение семейства зонтичных. Все части растения обладают сильным приятным запахом. Цветки у бедренца белые, мелкие, с пятью лепестками, собраны в сложные зонтики.

Это растение в нашей стране обитает почти повсеместно. Растет по склонам гор, на сухих лугах, среди кустарников, в редкостойных лесах.

Молодые прикорневые листья бедренца можно использовать в салатах, причем как самостоятельно, так и с другими растениями, появляющимися ранней весной. Цветки бедренца добавляют в пряную смесь при засолке огурцов и помидоров. Семена бедренца применяются при выпечке хлебобулочных изделий.

Увидишь бедренец – мимо не проходи. Не зря зовут его камнеломкой. Он такую силу проявил, чтобы к тебе из-под земли проклюнуться, тебе передать свою мощь несокрушимую. Это душистое растение лучше в свежем виде использовать. Любая пища радостней станет, если к ней листочков молодых бедренца добавить.

Салат из листьев бедренца-камнеломки и редиса

- 0,5 стакана свежих измельченных листьев бедренца
- 10 средних редисок
- 2–3 измельченных пера зеленого лука
- 4 ст. ложки сметаны или майонеза
- 1 сваренное вкрутую куриное яйцо

Редис и вареное яйцо нарезать кружочками. Листья бедренца, редис и зеленый лук заправить сметаной или майонезом, перемешать. Сверху уложить ломтики вареного яйца.

Морковный салат с бедренцом

- 2 средние моркови
- 1 небольшая луковица
- 0,5 стакана свежих измельченных листьев бедренца
- 1 банка консервированной кукурузы
- майонез, молотый черный перец по вкусу

Морковь натереть на корейской терке, добавить мелко нарезанный лук, кукурузу и зелень бедренца. Салат приправить майонезом и перцем.

Салат из вареной колбасы со стручковой фасолью и бедренцом

- 500 г вареной колбасы
- 0,5 стакана измельченных листьев бедренца
- 600 г замороженной стручковой фасоли
- 2 средних помидора
- 5 ст. ложек растительного масла
- 1 ст. ложка столового уксуса
- 1 небольшая луковица
- соль, перец по вкусу

Фасоль отварить в подсоленной воде и нарезать ромбиками. Колбасу нарезать небольшими кубиками и смешать с подготовленной фасолью. Добавить нашинкованный репчатый лук и бедренец. Уксус смешать с растительным маслом, солью, перцем. Заправить салат смесью масла и уксуса и поставить в прохладное место на полчаса. Украсить кружочками помидоров.

Приправа из корневищ и листьев бедренца

- 1 кг корневищ и листьев бедренца
- 50 г крупной соли

Хорошо промытые корневища и листья бедренца-камнеломки пропустить через мясорубку, добавить соль, перемешать и уложить в банки. Банки закрыть металлическими закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике.

Порошок-приправа из корневищ бедренца

Промытые корневища бедренца-камнеломки высушить, затем измельчить в ступке или на кофемолке. Хранить в плотно закрытой посуде. Использовать в качестве острой приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Береза

Березовый сок – замечательный природный поливитаминный напиток, как нельзя лучше подходит для употребления весной, когда организм ослаблен и его требуется подбодрить.

Березки – подружки белые – словно улыбаются тебе, веточки свои тянут, платочками салатными машут. «Иди, мол, мил человек, сейчас тебя напоим соком целебным, вином нашим молодым. А как выпьешь, кровь твоя в жилах быстрее заструится, станешь ты лицом светлее и румянее, жизнь тебе в радость будет, все дела заспорятся». Сок березы можно пить, пока листочки не появились. А потом его собирать уже нельзя – это и для дерева вред, да и человеку польза от такого напитка небольшая будет. Зато можно его сохранить, если собрать вовремя.

При сборе сока важно помнить следующее:

- Не следует делать больших надрубов топором, иначе дерево потеряет много сока и может загнить или даже погибнуть.
- Вполне достаточно просверлить отверстие в стволе и плотно вбить в него короткую трубку, к которой подставить емкость для сока. После окончания сбора сока трубку следует вынуть, а отверстие плотно заткнуть обычной пробкой и обмазать краской.
- После окончания сбора сока отверстие на стволе дерева обязательно следует обмазать замазкой или краской, чтобы предотвратить гниение древесины.

Квас из березового сока

- 1 л березового сока
- цедра 1 лимона
- 4 ч. ложки сахарного песка
- 8 немых изюмин

Свежесобранный сок тотчас же разлить по бутылкам. В каждую бутылку положить сахар, лимонную цедру, изюм. Бутылки тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку проволокой, и поставить в холодильник на 2–3 месяца. Готовый напиток должен хорошо пениться. Перед употреблением можно положить сахар по вкусу.

Березовик

- 5 л свежего березового сока
- 1,6 кг сахарного песка
- 2 ст. ложки дрожжей
- 1 л водки
- 2 средних лимона

В таз налить свежий березовый сок, положить сахар, размешать до его растворения и варить до тех пор, пока не выкипит третья часть сока. Во время кипения снимать пену. Затем таз снять с огня, процедить сироп через чистую ткань прямо в бочонок или в большую стеклянную банку и, когда сок остынет до температуры 40 °С, влить туда же густой раствор дрожжей, водку, положить лимоны, нарезав их кружочками и вынув зернышки. Емкость не должна быть полной. Березовик оставить в теплом помещении для забраживания на 10–12 ч, затем вынести в холодное помещение или поставить в холодильник, где и оставить на 7 недель. После этого сок снова процедить, разлить в бутылки из-под шампанского, тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку бутылки с помощью проволоки, и хранить в прохладном месте.

Уксус из березового сока

- 2 л березового сока
- 100 г водки
- 40 г меда

В бочонок или большую стеклянную банку залить березовый сок, добавить водку, мед. Поставить в теплое место, плотно не закрывая. Уксус будет готов через 2 месяца.

Борщевик рассеченный

Борщевик рассеченный – многолетнее, до двух метров высотой травянистое растение семейства зонтичных с крупным корнем и ребристым, покрытым жесткими волосками стеблем. Прикорневые листья у борщевика черешковые, крупные, тройчатые. Цветки – белые, собранные в большой зонтик. Растет борщевик в негустых лиственных и хвойных лесах, на лесных лугах. Распространен в европейской части России, Сибири и на Дальнем Востоке. Надземные части растения заготавливают до появления цветов, корневища – во время возникновения бутонов.

Борщевик как увидишь, ни с чем не перепутаешь. И сразу на душе уютно становится, как будто бабушка старенькая тебе сказку рассказывает, гладит тебя по головке, улыбается тебе, песенки поет. А там, глядишь, и пирожков напечет. Улыбнись ему, поклонись, возьми с собой, он тебе пригодится. Лучше всего борщевик для супа подходит, и название его само об этом говорит. Запомните кто борщевик ест, у того память прибывает, а злость и смурные чувства и настрои его покидают.

Очищенные от верхней кожицы сочные стебли можно есть свежими, вместе с листьями добавлять в борщ или щи. Из молодых, нежных листьев и стеблей готовят салаты, начинку для пирогов. Листья и стебли борщевика заготавливают впрок. Их солят, заквашивают, сушат. Корни борщевика используют в свежем и сухом виде как пряность.

Салат из листьев борщевика

- 5–6 средних клубней картофеля
- 0,2 стакана свежих листьев борщевика, отваренных и измельченных
- 3 пера зеленого лука
- 2 ст. ложки подсолнечного масла
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- соль, перец по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Отваренные в течение 3–5 мин листья борщевика порубить ножом, перемешать с измельченным луком, уложить на ломтики вареного картофеля, заправить

растительным маслом и специями. Сверху посыпать зеленью.

Щи зеленые с борщевиком

- 2 л воды
- 500 г молодых листьев борщевика
- 3 средних клубня картофеля
- 1 средняя луковица
- 1 небольшая морковь
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 лавровый лист
- соль, перец, сметана по вкусу

Луковицу мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и все вместе пассеровать на растительном масле. В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, лук и морковь, через 10 мин добавить измельченные листья борщевика, лавровый лист, соль и перец. Варить еще 5 мин. При подаче заправить сметаной и украсить зеленью и половинкой яйца.

Борщевик соленый

- 1 кг побегов и листьев борщевика
- 120 г крупной соли

Молодые побеги и листья борщевика промыть в нескольких водах, ошпарить кипятком, дать воде стечь, измельчить зелень ножом. Нарезанные побеги и листья смешать с солью. Борщевик уложить в тщательно вымытые и высушенные стеклянные банки, закрыть плотно полиэтиленовыми или закручивающимися металлическими крышками. Соленый борщевик – прекрасный полуфабрикат для приготовления зеленых щей и борща. Его можно и тушить, и использовать в виде гарнира или как самостоятельное блюдо.

Борщевик маринованный

- 2 кг молодых побегов и листьев борщевика
- 5–6 зубков чеснока

Для маринада:

- 4 стакана воды

- 1,5 стакана 9 %-го уксуса
- 2 ст. ложки крупной соли
- 2 ст. ложки сахарного песка

Молодые побеги и листья борщевика хорошо промыть, дать воде стечь и измельчить зелень ножом. На дно банки положить надрезанные зубки чеснока, на них – рубленую зелень борщевика. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде 20–25 мин.

Боярышник

Боярышник встречается в восточных районах европейской части России, в Сибири. Растет по берегам рек, лесным опушкам, разреженным лесам. Плоды боярышника созревают в сентябре.

Плоды боярышника широко употребляются в пищу. Из них готовят пастилу, варенье. Поджаренные и размолотые косточки плодов можно использовать вместо кофе.

Боярышник так называется, потому что нарядный, как боярышня-красавица. Как он цветет, а какие у него плоды красивые! Как райские яблочки! Нарядный, глаз радует, но и пользу приносит тому, кто его плоды съест. Особенно хорош он для сердца. Но в больших количествах есть его нельзя – это может привести к нарушению пульса, одышке, вызвать неоправданные страхи.

Напиток из боярышника с квасным суслом

- 4 ст. ложки пюре плодов боярышника
- 4 ст. ложки концентрата кваса
- 4 ч. ложки меда
- 4 стакана холодной кипяченой воды

Все компоненты перемешать и подавать с кубиками льда.

Компот из боярышника с яблочным соком

- 1 кг плодов боярышника
- 1 стакан кислого яблочного сока

Для сиропа:

- 1 л воды
- 300 г сахарного песка

Плоды боярышника вымыть, отделить косточки и плодоножки, залить соком кислых яблок, прокипятить 3 мин, залить кипящим сахарным сиропом, остудить, разлить в банки, поставить в кипящую воду, прогреть 5–6 мин и закупорить.

Кефирный коктейль с боярышником

- 0,5 л кефира
- 0,1 л сока боярышника
- 0,5 ч. ложки меда
- желток 1 яйца

Сложить все компоненты и хорошо перемешать, взбить миксером.

Кефирный коктейль с боярышником и бананом

- 0,5 л кефира
- 0,1 л сока боярышника
- 1 банан
- 0,5 ч. ложки меда

Банан очистить, нарезать, добавить половину кефира, мед. Перемолоть миксером до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, сок боярышника, хорошо перемешать.

Боярышник, протертый с сахаром

- 1 кг плодов боярышника
- 300–500 г сахарного песка

Плоды боярышника промыть, очистить от плодоножек и семян, бланшировать 2–3 мин в кипящей воде, затем, слив воду, протереть через сито, постепенно добавляя сахар.

Разложить массу в подготовленные горячие банки, засыпать сверху небольшим слоем сахарного песка, закупорить и хранить в прохладном месте.

Джем из боярышника

- 1 кг плодов боярышника
- 2 стакана воды
- 800 г сахарного песка

Плоды промыть, удалить плодоножки, сложить в таз, добавить воду и варить на слабом огне, пока ягоды не станут мягкими. Отвар слить. Мякоть ягод протереть через сито или дуршлаг и смешать с отваром. Добавить сахар и варить, помешивая, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Горячий джем разлить в прогретые банки, стерилизовать 5 мин и закатать.

Джем из боярышника и яблок

- 1 кг плодов боярышника

- 400 г сахарного песка

На 1 кг плодовой массы:

- 0,75 л воды

- 1 кг сахарного песка

- 200 г яблочного пюре из кислых яблок

Плоды боярышника промыть, очистить от плодоножек и семян, пересыпать сахарным песком, выдержать сутки при температуре 20 °С. Сок слить, в оставшуюся массу добавить воду и варить до размягчения плодов, затем протереть через сито, в полученное пюре добавить сахар и яблочное пюре и варить до готовности. Горячий джем расфасовать в чистые прогретые банки и герметично укупорить.

Джем из плодов боярышника и облепихи

- 1 кг плодов боярышника

- 1 кг плодов облепихи

- 1 кг сахарного песка

- 1 л воды

Плоды боярышника промыть, очистить от плодоножек и семян, протереть через сито, добавить воду и тушить на слабом огне до состояния пюре. Из облепихи выжать сок. Соединить боярышниковое пюре с соком облепихи, добавить сахар, все хорошо перемешать и варить на слабом огне до получения джема требуемой густоты.

Брусника

Ягоды брусники обладают огромной пищевой и лекарственной ценностью. Можно сказать, что это самая популярная лесная ягода как на севере европейской части нашей страны, так и в Сибири. Этому способствует еще и то обстоятельство, что брусника может долго храниться, причем не только в переработанном виде, но и в свежем. Из ягод брусники можно приготовить сок, сироп, квас, другие разнообразные напитки, а также варенье, повидло и джем.

Брусничка-сестричка здоровьем награждает, беды отводит, человеку помогает здоровье поправить, жажду и голод утолить, наладить свою жизнь. Она красными маячками нас встречает, гроздочками своими глаз радует, сама в руки идет, просится: возьми меня с собой, возьми, милый человек, вот я, тут, жду тебя, скорее подойди и возьми меня в свой туесок. Так ты возьми не только ягоды, но и листики ее лаковые, потому что все это – для тебя, чтобы лучше тебе и привольней на свете жилось, чтобы дышалось полной грудью.

Брусничный чай

- 2 ст. ложки листьев брусники
- 200 мл воды
- мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10–15 мин, добавить мед, разлить в чашки.

Освежающий брусничный напиток

- 1 л воды
- 100 г меда
- 200 г ягод брусники

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем мед и охладить. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Напиток подавать со льдом.

Брусничный сок с сахаром

- 1,2 л брусничного сока
- 600 г сахарного песка

Спелую бруснику перебрать, вымыть, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. После этого оставить на 2–3 ч, затем выложить ее на сито, и оставить еще на 10–12 ч, чтобы стек сок. Затем в сок добавить сахар, все смешать и кипятить в течение 10 мин. Горячий сок залить в банки и простерилизовать: полулитровые банки в течение 25 мин, литровые – 35 мин, трехлитровые – 45 мин. После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Брусника в собственном соку

- ягоды брусники – 7 частей
- сок брусники – 3 части

Свежие, равномерно окрашенные ягоды тщательно промыть в нескольких водах. После мойки ягоды переложить в решето для стекания воды. Для приготовления сока можно отобрать неравномерно окрашенные плоды. Ягоды залить свежотжатым соком, подогреть в кастрюле до температуры 95 °С, быстро расфасовать в горячие стеклянные банки; стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 5–6 мин, литровые – 10 мин, трехлитровые – 20 мин. Закатать.

Варенье из брусники

- 1 кг ягод брусники
- 1,5 кг сахарного песка
- 1 стакан воды
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 2–3 шт. гвоздики
- 1 ч. ложка измельченной лимонной цедры

Спелые ягоды перебрать, удалить плодоножку, промыть в холодной воде. Затем бланшировать в кипящей воде 2–3 мин, воду слить и ягоды охладить. В готовый горячий сироп положить ягоду и варить в один прием: первые 8–10 мин на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем, добавив пряности, на слабом огне – до готовности. Время варки с момента закипания – 20–25 мин. Варенье снять с огня и оставить на 8 ч, после чего

расфасовать в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Варенье из брусники с яблоками

- 500 г ягод брусники
- 500 г яблок
- 1,3 кг сахарного песка
- 1 стакан воды
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 2–3 шт. гвоздики
- 1 ч. ложка измельченной лимонной цедры

Ягоды подготовить, как в первом рецепте. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками толщиной 7–8 мм и бланшировать так же, как и бруснику. Плоды вместе поместить в горячий сироп и варить на небольшом огне, добавив пряности, до готовности. Расфасовать варенье в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Брусника с морковью и сахаром

- 1 кг брусники
- 450 г очищенной моркови
- 350 г сахарного песка
- корица и гвоздика по вкусу

Бруснику перебрать, промыть в холодной воде и бланшировать в кипящей воде не более трех секунд. Морковь тщательно вымыть, обрезать концы, очистить и вырезать все поврежденные места. Очищенную морковь нарезать на кубики и бланшировать в кипящей воде 10 мин. Ягоды после бланшировки пересыпать в кастрюлю, добавить сахар, нагреть до кипения и варить 8-10 мин. Затем добавить бланшированную морковь, пряности и варить, перемешивая. При достижении температуры 102 °С продукт снять с огня и горячим расфасовать в стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 15 мин, литровые – 20 мин.

Брусника моченая

3 кг ягод брусники

Для заливки:

- 3 л воды
- 3 ст. ложки сахарного песка
- 1,5 ч. ложки крупной соли
- 1,5 ч. ложки корицы
- 6–8 шт. гвоздики

В заранее вымытые и высушенные трехлитровые банки засыпать до самого верха вымытую бруснику, залить охлажденной заливкой, закупорить крышкой и поставить на хранение. Можно добавить разрезанные пополам яблоки.

Бузина черная

Бузина черная – высокий и раскидистый кустарник семейства жимолостных. Листья у бузины черной темно-зеленые, супротивные непарноперистые, а цветки – мелкие, душистые, желтовато-белого цвета, собранные в щитки. Цветет бузина в мае-июне. А плоды – фиолетово-черные костянки – созревают в августе-сентябре. Встречается бузина черная в лиственных лесах европейской части России.

Цветки бузины нужно собирать в сухую погоду, особенно хорошо это делать, когда солнышко светит. Сразу их нужно на просушку раскладывать, чтобы они не загнили и не испортились. Плоды следует собирать только тогда, когда они полностью созреют. А вот смотреть на бузину всегда приятно – и в период цветения, и когда ягоды поспеют. Такая она ладная, блестящая, а цветки красивые, кипенные, так бы и любовался ими, так бы глаз и не отводил.

Как пищевой продукт используют и цветки, и плоды бузины. Цветки кладут в тесто, из них варят варенье и применяют в ликеро-водочной промышленности. Из плодов варят варенье, повидло и готовят начинку для пирогов.

Напиток из черной бузины

- 2 ст. ложки сушеных ягод бузины
- 2 ст. ложки сахарного песка
- 4 стакана воды

Ягоды залить водой, довести до кипения, добавить сахарный песок, размешать, процедить и охладить.

Джем из черной бузины

- 1 кг ягод черной бузины
- 1,2 кг сахарного песка
- 1,2 л воды

Перебранные и вымытые плоды пропустить через мясорубку, добавить в массу сахар, подогреть на малом огне до его растворения, затем усилить огонь и, помешивая массу, доварить

джем до готовности. Готовый джем расфасовать горячим в простерилизованные горячие сухие банки, которые укупорить, когда на поверхности джема образуется корочка.

Сироп из черной бузины

- 2 кг ягод черной бузины
- 2 кг сахарного песка

Отобранные ягоды растолочь пестиком, протереть через сито, профильтровать через два слоя марли. Добавив сахар в полученный сок, нагреть его до полного растворения сахара. Затем довести до кипения, снять образовавшуюся пену, еще раз прокипятить, профильтровать через стерильную марлевую салфетку, разлить в заранее вымытые и высушенные бутылки или банки и укупорить.

Наливка из черной бузины

- 200 г сиропа из ягод черной бузины
- 1 л водки
- 1 стакан воды

Сироп развести водой, влить водку и оставить на 3–4 дня.

Голубика

Голубика созревает в июле-августе. Ягода эта встречается практически по всему северу нашей страны. Она обитает даже в полярно-арктической зоне, в тундре.

Ягоды голубики очень полезны. Их можно есть как в свежем виде, так и делать из них разнообразнейшие заготовки на зиму.

Отчего голубика так названа? Ягоды сизые, как нежная голубиная шея, голубым отливают. А еще – так она полезна человеку, что иначе, нежели голубушкой, и не назовешь ее. Настоящий маленький доктор. Ягоды голубики хорошо замороженными сохраняются. Их можно всю зиму так хранить.

Компот из голубики с яблоками

- 1 л воды
- 4 средних яблока
- 200 г ягод голубики
- 150 г сахарного песка

Яблоки и голубику вымыть. У яблок удалить семенную камеру и нарезать их ломтиками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить фрукты. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем снять с огня и остудить.

Пюре из голубики

- 1 кг ягод голубики
- 1–1,5 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, тщательно промыть. Как только они просохнут, ссыпать в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или пропустить через ошпаренную кипятком мясорубку. Полученное пюре переложить в чистые банки, закрыть закручивающимися крышками. Хранить в темном прохладном месте.

Заготовка из голубики без сахара

- 1 кг ягод голубики
- 1 стакан сока

В большую эмалированную кастрюлю налить свежееотжатый сок из голубики, насыпать предварительно перебранные, вымытые и обсушенные ягоды, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Через 5 мин быстро разлить в горячие банки и закатать.

<i>Голубика в клюквенном соке</i>
--

- 3 кг голубики
- 1 стакан клюквенного сока

Смешать ягоды голубики со свежееотжатым клюквенным соком и прокипятить в течение 3–5 мин. Моментально разлить в горячие стерильные банки. Банки заполнить до краев, закрыть прокипяченными закручивающимися крышками, перевернуть вверх дном и держать так не менее 15 мин.

Гравилат городской

Гравилат даром что городским зовется, да только в городе его вашем днем с огнем не сыщешь. Он растет только в чистой земле, там, где почва не отравлена ни металлами тяжелыми, ни отходами химического производства. Обладает он свойством заветным – на себя всю гадость стягивать. Оттого и запах у него сильный, чтобы забивать ту нечисть, которая к нему цепляется. Если есть гравилат, то он выведет вон все шлаки, всю грязь, которую при нынешней жизни люди вечно хватают.

Гравилат в народе называют гвоздичным корнем, и это не зря – его корневища обладают ярко выраженным гвоздичным ароматом. Гравилат – это многолетнее растение семейства розоцветных с прямостоячим стеблем, трехраздельными листьями, светло-желтыми цветками и плодами-семянками, имеющими острые зацепки.

Это растение встречается по лесным опушкам и полянам, среди кустарников. Оно распространено как в европейской части России, так и в Западной Сибири.

В пищу используют молодые листья, которые собирают в конце весны и в начале лета, и корневища, которые собирают весной или осенью.

Из листьев гравилата готовят салаты, добавляют их в суп, а корневища используют как пряность.

Квас с гравилатом

- 4 л воды
- 800 г ржанных сухарей
- 20–25 г свежих дрожжей
- 500 г сахарного песка
- 2 ст. ложки сухих измельченных корневищ гравилата
- 100 г меда

Нарезать тонкими ломтиками ржаной хлеб и подсушить его в духовке. Залить получившиеся сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать около 5–6 ч при комнатной температуре. Гравилат залить 1 стаканом кипящей воды, варить 15 мин на слабом огне, затем закрыть крышкой, настаивать до полного

остывания, а затем процедить. В готовый напиток добавить отвар гравилата, смешанный с медом, разлить по емкостям и поставить на холод.

Салат с гравилатом

- 0,5 стакана измельченных молодых листьев гравилата
- 2 пера зеленого лука
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- сметана, соль по вкусу

Вымытые и обсушенные листья гравилата и зеленый лук измельчить, положить сверху ломтики яйца, посолить, полить сметаной.

Салат из гравилата со свеклой

- 100 г молодых листьев гравилата
- 2 средние отварные свеклы
- 3 пера зеленого лука
- 2 ст. ложки измельченной зелени укропа
- майонез и молотый перец по вкусу

Вымытые и обсушенные листья гравилата и зеленый лук измельчить, смешать с натертой на крупной терке свеклой. Заправить майонезом и перцем, сверху посыпать зеленью укропа.

Суп с гравилатом

- 500 г говяжьей грудинки
- 2 ст. ложки свиного топленого сала
- 2 средних клубня картофеля
- 1 стакан измельченных листьев гравилата
- 1 стакан измельченного щавеля
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 2 лавровых листа
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- соль, молотый черный перец по вкусу

Сварить бульон из грудинки. Пока он варится, лук и морковь, нарезанные соломкой, слегка пассеровать на сале и положить в бульон вместе с картофелем, также нарезанным соломкой. Когда

картофель будет готов, в суп положить щавель и гравилат. Приправить солью, лавровым листом и перцем. При подаче в тарелки положить сметану и зелень.

Грибы

Грибы – это особая группа живых организмов, которые и не растения, и не животные. С давних пор грибы используются в питании. Но всегда надо помнить, что употреблять их в пищу следует с осторожностью.

Грибы, бывает, и в городе найти можно, прямо на газоне вырастают. Да только брать их не нужно – они в себя из почвы вбирают все нехорошее. Съешь такой грибок – и отравишься химией городской: ведь и газы выхлопные, и бензин от машин – все в грунт уходит. И все в себя грибы впитывают. Также не нужно и в магазине грибы покупать, там они из специальных тепличек. Растут на удобрениях, их химией подкармливают. Тоже не то. Настоящие грибы, полезные, целебные, они в лесу, на опушке, под лапами елей, под березами да во мху. Их лучше всего ранним утром собирать. И срывать их нужно целиком, вместе со всей ножкой, не стоит часть ее в земле оставлять. Это как пол-огурца на грядке оставить или половинку яблока на ветке. Толку никакого, сгниет, да и только. А вот грибницу вокруг грибов разрывать и нарушать не следует, иначе урожая лесного в следующий раз на этом месте не скоро дождетесь.

Салат картофельный с солеными грибами и огурцами

- 200 г соленых грибов
- 2 средних свежих огурца
- 3 средних клубня картофеля
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- сметана, перец по вкусу

Соленые грибы слегка промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать. Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить и нарезать небольшими кусочками. Так же нарезать грибы и огурцы. Все перемешать, добавить перец, заправить сметаной. Выложенный на блюдо готовый салат посыпать измельченным укропом.

Салат из квашеной капусты с солеными грибами

- 500 г квашеной капусты
- 100 г соленых грибов
- 1 небольшая луковица
- 3 ст. ложки сметаны
- соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук мелко нарезать. Соленые грибы промыть холодной водой для удаления слизи и нашинковать соломкой. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить соль, сахар и перец, полить сметаной и выложить в салатник.

Салат из фасоли и лисичек

- 300 г свежих лисичек
- 300 г красной фасоли
- 1 средняя луковица
- 1 зубок чеснока
- 5 ст. ложек майонеза
- соль, перец по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Грибы отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами и обдать кипятком. Фасоль, грибы, лук перемешать, добавить измельченный чеснок, заправить солью, перцем и майонезом. Дать салату немного настояться.

Грибной суп-пюре

- 3 стакана воды
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 250 г свежих грибов
- 1 средняя луковица
- 0,5 стакана сметаны
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука

Растопить масло в кастрюле, добавить нарезанные грибы и лук. Готовить, помешивая, пока грибы не станут мягкими, добавить сметану, долить воды. Довести до кипения. Перелить суп в блендер и сделать однородное пюре. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Суп из грибов с борщевиком

- 1 л воды
- 0,5 стакана перловой крупы
- 750 г свежих грибов
- 4 средних моркови
- 3 молодых побега борщевика
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 большая луковица
- 2 ст. ложки томатной пасты
- соль по вкусу

Поставьте кастрюлю на большой огонь, влейте воду и всыпьте крупу. Доведите до кипения, уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой, варите 30 мин, слейте воду. Нарежьте по отдельности грибы, морковь, лук и борщевик. Положите овощи в сковородку, добавьте масло и пассеруйте, изредка помешивая, 8-10 мин. Добавьте грибы и поджаривайте, помешивая, пока жидкость не выпарится, затем добавьте томат и тушите еще 2 мин. Нагрейте в кастрюле 1 л воды. Добавьте в него овощи, грибы, посолите и варите до готовности.

Гречневая каша с грибами

- 2,5 стакана гречневой крупы
- 50 г сушеных грибов
- 2 средние луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить тремя стаканами холодной воды и оставить на 2 ч. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, опять положить в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать крупу и размешать. На масле спассеровать мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту. Когда каша загустеет, добавить в нее пассеровку и довести до готовности.

Тушеная капуста с грибами

- 600 г свежей белокочанной капусты
- 150 г сушеных грибов
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

- лимонный сок, соус соевый, соль по вкусу

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на несколько часов или на ночь. Воду слить, грибы мелко нарезать и обжарить до готовности на масле. Капусту нашинковать, добавить к грибам, посыпав зеленью. Приправить капусту по вкусу лимонным соком, соевым соусом или солью, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

Голубцы с грибами

- 600 г белокочанной капусты
- 100 г грибов
- 0,5 стакана риса
- 1 средняя луковица
- соль, молотый перец, сметана по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Отварить грибы, мелко порубить, смешать с отварным рисом и измельченным луком, добавить по вкусу соль, молотый черный перец, хорошо перемешать. Полученный фарш завернуть в капустные листья. Голубцы сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном и тушить до готовности. Подавать со сметаной.

Картофель, фаршированный грибами

- 6 больших клубней картофеля
- 300 г свежих грибов
- 0,5 стакана сметаны
- 50 г твердого сыра
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль по вкусу

Картофель почистить, промыть, срезать верхушку и тонким ножом сделать выемку. Для этого отметить 5–7 мм от края для бортика и вырезать внутреннюю часть, оставив около 1 см для дна. Картофельные заготовки поместить в кипящую подсоленную воду и немного проварить (до начальной стадии мягкости). Грибы промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. В сковороде разогреть масло, добавить грибы и тушить в течение нескольких минут. Приправить по вкусу солью. Картофелины достать из жидкости, обсушить и наполнить грибами. Поверх грибов выложить сметану и посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке 20–30 мин при 180 °С до появления корочки.

Зразы картофельные с грибами

- 8 средних клубней картофеля
- 6 ст. ложек муки
- 200 г свежих грибов
- 2 средние луковицы
- 2–3 зубка чеснока
- несколько веточек зелени петрушки и кинзы
- 1 ст. ложка измельченных грецких орехов
- соль, сметана по вкусу

Приготовить фарш. Для этого отваренные грибы слегка поджарить на топленом масле и перекрутить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Все перемешать и добавить мелко нашинкованную зелень и орехи.

Очистить картофель и натереть сырым на средней терке, слить образовавшуюся жидкость, добавить муку и соль по вкусу. Сформировать небольшие лепешки из картофельной смеси. Сверху каждой лепешки положить приготовленный фарш, а поверх фарша снова положить картофельную смесь. Разровнять и придать форму зраз, чтобы фарш был внутри. Запанировать, приготовить в духовке или на пару. Подавать со сметаной.

Грибы с яйцом в горшочках

- 300 г свежих грибов
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 стакан сметаны
- 75 г тертого сыра
- 6 куриных яиц
- соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Грибы очистить, вымыть и нарезать. Лук тонко нашинковать. Нагреть половину масла в сковороде, добавить грибы, лук и раздавленный чеснок. Приправить солью и перцем и слегка спассеровать. Разлить половину сметаны в 6 круглых керамических формочек для духовки. Добавить в формочки грибы и лук. Посыпать тертым сыром, затем сверху аккуратно разбить яйцо, чтобы желток остался целым. Оставшуюся сметану вылить сверху. Поставить формочки на прогретый противень и готовить 15 мин. На этом этапе желтки должны быть все еще жидкими, и они будут продолжать готовиться по пути на стол. Если вы любите более

твёрдый желток, готовьте 18–20 мин.

Икра грибная

- 100 г сухих грибов
- 2 средние луковицы
- 100 г растительного масла
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка столового уксуса
- перец и соль по вкусу

Грибы замочить на час в холодной воде, отварить, процедить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Затем добавить подготовленные грибы и тушить 10–15 мин. Готовую икру заправить измельченным чесноком, добавить уксус, перец и соль.

Девясил высокий

Девясил высокий – очень крупное, приметное растение, перепутать его с другими сложно. У него ребристый толстый стебель до двух метров высотой, несущий очередные продолговато-яйцевидные листья, покрытые снизу беловатым пушком. Листья тоже очень большие, размер листовой пластинки колеблется в пределах 10–15 см в ширину и 20–30 см в длину у стеблевых листьев и соответственно 20–25 и 50–60 см у прикорневых, которые вместе с черешком достигают 1 м в длину. Цветки у девясила желтые, собраны в крупные корзинки. Встречается девясил в степной, лесостепной и отчасти лесной зонах. Распространен в европейской части России, за исключением северных районов, встречается также на юге Западной Сибири.

Растет он по влажным берегам рек и на высокотравных лугах. Корневища девясила выкапывают осенью, с конца августа до конца октября, реже – ранней весной. Их тщательно промывают, режут на куски длиной 10–15 см и сушат в тени, не снимая верхней кожицы. Корни девясила можно сушить и в духовке при температуре не выше 40 градусов.

Девясил недаром назван растением девяти сил, силы в нем скоплены немалые, пользы в нем для человеческого организма в избытке содержится. Он очень полезен, особенно для мужчин.

Корни, имеющие приятный цветочный аромат, можно использовать как пряность. Из корней девясила изготавливают вино, настаивают измельченные корни на водке.

Напиток «Девять сил»

- 300 г свежих или 50 г сухих корневищ девясила
- 150 г меда
- 0,5 стакана сока клюквы
- 1 л воды

Свежие корневища девясила нарезать кусочками и кипятить в воде 20 мин, сухие – 25 мин. Отвар процедить, добавить в него мед и сок клюквы, размешать и охладить.

Компот яблочный с девясилом

- 1 л воды
- 4 средних яблока
- 150 г сахарного песка
- 100 г свежих или 50 г сушеных корней девясила
- 1 ст. ложка лимонной кислоты

Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. Корень девясила вымыть, очистить и нарезать ломтиками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить яблоки и девясил. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем добавить лимонную кислоту, снять с огня и остудить.

Суп из овощей с девясилом

- 1 л воды
- 200 г свежей белокочанной капусты
- 3 средних клубня картофеля
- 0,5 стакана измельченных свежих корней девясила
- 1 средняя морковь
- 1 небольшая луковица
- 1 средний помидор
- 1 средний корень петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль по вкусу

Корневища девясила тщательно промыть и измельчить. Свежую капусту нашинковать, картофель нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Лук, морковь и корень петрушки пассеровать в масле. В кастрюле нагреть воду, когда она закипит, добавить капусту, картофель, девясил, морковь, петрушку и лук, а за 5-10 мин до окончания варки добавить соль и натертый на мелкой терке помидор.

Мясо с корневищами девясила в кисло – сладком соусе

- 600 г бескостной говядины
- 150 г свежих или 25 г сушеных корневищ девясила
- 2 средние луковичы
- 3–4 зубка чеснока
- 100 г томатной пасты
- 2 ст. ложки столового уксуса
- 2 ст. ложки меда

- 4–5 горошин черного перца
- 2–3 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 2 ст. ложки растительного масла
- 0,5 стакана воды
- соль по вкусу

Корневища девясила хорошо промыть и мелко нарезать. Мясо нарезать небольшими кусочками, лук и чеснок измельчить. Все обжарить в масле. Сложить мясо с овощами в латку, добавить подготовленный девясил, воду и тушить 20 мин. Затем добавить уксус, томатную пасту, мед и специи. Посолить и тушить до готовности.

Повидло из девясила

- 1 кг свежих корневищ девясила
- 50 г уксусной эссенции
- 1 л воды

В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить очищенные и измельченные на мясорубке корневища девясила. Варить 3 ч до исчезновения запаха уксусной кислоты. Готовое повидло охладить, переложить в банки и хранить как варенье.

Дудник лесной

Это двулетнее травянистое растение семейства зонтичных с высоким, до двух метров, гладким стеблем сизовато-зеленого цвета. Листья у дудника сложные, а цветки белые и мелкие, собранные в округлые зонтики. Дудник часто встречается в лесной и лесостепной зонах как в европейской части страны, так и в Сибири. Обитает он обычно в негустых хвойных или лиственных лесах, на лугах и по берегам рек.

Дудник – очень популярное съедобное растение. В пищу используются молодые стебли, листья и черешки, а также цветочные бутоны. Молодые стебли, очищенные от верхней кожицы, едят сырыми, в салатах. Листья же подходят для приготовления первых блюд. Нераспустившиеся бутоны после отваривания в соленой воде жарят. Из очищенных от верхней кожицы стеблей и черешков готовят цукаты.

Я как дудник увижу, так у меня сердце радуется! Он будто кружевной весь, как вырезанный. Или вышивал будто кто шелковыми ниточками, вот и получились махонькие цветочки беленькие, листики перистые. Он и в городе растет, дудник, особенно на окраинах, в палисадниках или при кустах, при лозняке. Любоваться любуйтесь, только не рвите и не ешьте. Городские травы все – отравленные, нехорошие. Природа-то их задумывала как помощника человеку, да не знала, что придумает он, как их против себя обратить. Они ему своей отравой мстят, что он почву грязнит, мир вокруг себя не бережет. Собирают все нечистоты – да потом в человека и норовят ими запустить. Но они не виноваты, он сам их такими сделал.

Салат из дудника с сельдереем и яблоками

- 1 стакан очищенных от кожицы и нарезанных молодых побегов дудника
- 2 средних яблока
- 0,5 небольшого клубня корневого сельдерея
- 3 ст. ложки измельченных грецких орехов
- майонез и перец по вкусу

Дудник, яблоки и сельдерей нарезать тонкой соломкой, смешать, заправить майонезом и перцем. Сверху посыпать

грецкими орехами.

Салат из цветной капусты с дудником и морковью

- 200 г цветной капусты
- 0,5 стакана измельченных молодых побегов дудника
- 1 небольшая морковь
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- 2 ст. ложки лимонного сока
- растительное масло, соль, перец по вкусу

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать, соединить с морковью, натертой на терке, нарезанными соломкой побегами дудника, очищенными от кожицы, добавить соль и перец, уложить в салатник и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать зеленью.

Холодный томатный суп с дудником

- 6 средних помидоров
- 1 стакан молодых побегов дудника, очищенных от кожицы и нарезанных

- 1 ч. ложка столового уксуса
- 0,5 ч. ложки сахарного песка
- 1 стакан охлажденной кипяченой воды
- соль, перец по вкусу
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать. Дудник вымыть, очистить, нарезать. Сложить все ингредиенты в блендер и взбить в однородную массу. Если суп кажется слишком густым, добавить еще воды. Приправить. Посыпать сверху нарезанной петрушкой и полить маслом.

Борщ из дудника

- 2 средних свеклы
- 2 средних моркови
- 4 средних клубня картофеля
- 1,5 стакана очищенных и измельченных молодых побегов дудника

- 2 средних луковицы
- 3 средних помидора или 3 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 зубка чеснока
- 3–4 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки
- соль по вкусу

Пассеровать вместе мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и свеклу, добавить разведенную кипятком томатную пасту или перетертые помидоры. В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанный картофель, а при его полуготовности – мелко нарезанную капусту и дудник.

Когда овощи в бульоне будут готовы, добавить в борщ пассеровку и варить еще 5 мин, затем добавить зелень, измельченный чеснок, специи и настаивать борщ под крышкой и при выключенном огне еще полчаса.

Жареные цветочные почки дудника

- 100 г нераспустившихся цветочных почек дудника
- 3 ст. ложки панировочных сухарей
- растительное масло для жаренья

Бутоны отварить в подсоленной воде, обвалять в сухарях и обжарить в масле. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.

Дудник в молоке

- 200 г молодых побегов дудника
- 1 стакан молока

Побеги очистить от кожицы, нарезать кусочками по 2–3 см, варить в молоке 10–15 мин, после чего подавать в горячем виде.

Душица обыкновенная

Душица обыкновенная – многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, все надземные части растения обладают приятным запахом. Стебель у душицы цилиндрический, ветвистый, покрытый волосками. Листья – продолговатояйцевидные. Цветки у душицы мелкие, пурпурно-розовые, собраны в щитковидное соцветие.

Растет душица на лугах, в разреженных хвойных или лиственных лесах, на лесных полянах и опушках. Встречается по всей стране, за исключением самых северных районов.

Душица – это женское растение, нежное. С давних пор приятно из нее чай душистый готовить. Всем он здоровье несет. Но особенно для женщин полезен. А еще душица она, потому что в ней душа – главное, душа трепетная, ласковая, любящая. Кто с душицей дружен, тому никакие недуги не страшны, и уныние его стороной обойдет.

Душицу заготавливают во время ее цветения, с июня по август. При этом собирают верхнюю часть растения вместе с цветами и сушат в тени. Высушенную душицу обязательно нужно хранить в темном месте, в банках с плотно закрывающимися крышками. Иначе душица лишится своего аромата.

Душицу заваривают как чай самостоятельно, а также в смеси с другими лесными травами. Чаще всего к ней добавляют зверобой, землянику и лабазник.

Листья душицы используют как пряность при изготовлении блюд из картофеля, грибов, гороха, фасоли, мяса, а также как приправу для салатов. Растение применяют для ароматизации кваса и алкогольных напитков.

Компот яблочный с душицей

- 1 л воды
- 4 средних яблока
- 150 г сахарного песка
- 2 веточки свежей травы душицы

Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. Душицу вымыть. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем

положить яблоки. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем добавить веточки душицы, снять с огня и остудить под крышкой.

Чай из шиповника и душицы

- 2 ст. ложки плодов шиповника
- 1 ст. ложка травы душицы
- 1 ст. ложка меда
- 200 мл воды

Сушеные плоды измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить траву душицы и мед и настаивать 10 мин.

Чай из душицы с травами

- трава душицы – 1 часть
- трава зверобоя – 1 часть
- листья земляники – 1 часть
- мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, засыпать смесь трав и залить кипятком. Настоять 5-10 мин. Добавить мед по вкусу. Пить в течение дня.

Квас с душицей

- 4 л воды
- 800 г ржанных сухарей
- 20–25 г свежих дрожжей
- 500 г сахарного песка
- 5 веточек свежей душицы
- 100 г меда

Нарезать тонкими ломтиками ржаной хлеб и подсушить его в духовке. Залить получившиеся сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать около 5–6 ч при комнатной температуре. В готовый напиток добавить веточки душицы, мед, разлить по емкостям и поставить на холод.

Салат картофельный с душицей

- 5 средних клубня картофеля

- 5 нарезанных перьев зеленого лука
- 2 ст. ложки нарезанной свежей душицы
- майонез и черный молотый перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Соединить картофель, лук, душицу и майонез. Салат приправить черным перцем и выложить в салатницу.

Салат из стручковой фасоли с душицей

- 500 г фасоли
- 2 небольших луковицы
- 1 ст. ложка измельченной свежей травы душицы
- 0,5 ч. ложки лимонной кислоты
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- соль, перец по вкусу

У стручков фасоли обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать косыми кусочками и тушить в небольшом количестве воды, к которой добавлены лимонный сок, соль и перец. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатницу. Готовую фасоль смешать с измельченной душицей, луком, посолить, поперчить и заправить уксусом.

Дягиль лекарственный

Дягиль лекарственный – очень крупное травянистое двулетнее растение семейства зонтичных с толстым цилиндрическим полым стеблем до 3 м высотой и 3–8 см в диаметре. Прикорневые листья у дягиля длинно-черешковые, очень крупные, широко-треугольные, дважды или трижды перистые, достигающие вместе с черешком 1 м. Цветки – зеленовато-белые, мелкие, многочисленные, собраны в шаровидные зонтики до 18 см в поперечнике.

А дягиль – тот мужской цвет. Он хоть и нежен и ароматен, но в нем сразу чувствуется сила богатырская. Запах его не тонкий, не прозрачный, а особенный, мощный. И вкус весьма характерный, его ни с чем не перепутаешь. Пряная эта трава придает человеку уверенности, делает его выносливым, настраивает на победу, заставляет активизировать все ресурсы мысли и тела, чтобы решить любые вопросы, выиграть любые поединки: с соперниками, с болезнями, с невзгодами.

Распространен дягиль повсеместно в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Западной Сибири. Растет на влажных лугах и по берегам рек.

Дягиль используется в основном как пряно-ароматическое растение. Семена дягиля применяют для ароматизации первых и вторых блюд и соусов. Порошок корневищ добавляют в выпечку, кладут в мясо при жарении. Из корневищ готовят варенье.

Яблочный соус с изюмом и дягилем

- 1 кг кислых яблок
- 500 г свежих корней дягиля
- 500 г лука
- 5 ст. ложек изюма без косточек
- 500 г сахарного песка
- 0,5 стакана воды
- 0,5 ч. ложки крупной соли
- на кончике ножа молотой гвоздики и черного перца
- 0,5 ч. ложки красного молотого перца
- 1,5 стакана 5 %-го яблочного уксуса

Корневища дягиля хорошо промыть и измельчить. Яблоки и

изюмом вымыть. Очищенные и нарезанные кусочками лук, дягиль и яблоки вместе с изюмом и сахаром положить в большую кастрюлю, налить воды, довести до кипения и варить на слабом огне, часто помешивая, до консистенции густой каши. Затем добавить соль, гвоздику, перец, уксус и варить еще 10–20 мин. Разложить соус в банки и закрыть закручивающимися крышками.

Яблоки, маринованные с дягилем

- 1,5 кг яблок
 - 500 г свежих корней дягиля
- Для 1 л маринада:
- 3 стакана охлажденной кипяченой воды
 - 2 ст. ложки сахарного песка
 - 1 ст. ложка крупной соли
 - 1,5 стакана 9 %-го уксуса
 - по 6–7 шт. душистого перца и гвоздики
 - кусочек корицы

Корневища дягиля хорошо промыть и измельчить. Яблоки вымыть, разрезать на половинки и удалить сердцевину. Для приготовления маринада сахар смешать с водой и пряностями, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и добавить уксус. Уложить яблоки и дягиль в банки, залить маринадом и прогреть банки в кипящей воде: литровые банки – 5 мин, трехлитровые – 25–30 мин, но содержимое не должно закипать. После этого банки закупорить для хранения.

Варенье яблочное с дягилем

- 3 кг мелких яблок
- 300 г корней дягиля
- 3 л 70 %-го сахарного сиропа

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать. Хорошо промытые корни дягиля нарезать и варить 30 мин в сахарном сиропе. После чего в сироп опускают подготовленные яблоки и варят еще 1,5–2 ч на небольшом огне.

Порошок из корневищ дягиля

Вымытые корневища сушить при комнатной температуре, а затем досушивать в слабо нагретой духовке. Подсушенный дягиль

измельчить в порошок и просеять. Хранить в плотно закрытых банках из темного стекла. Добавлять в тесто, соусы и мясные блюда.

Ежевика

Ежевика распространена в большинстве районов нашей страны. Она встречается во влажных долинах, по берегам рек, на островах и пойменных лугах. Ягоды ежевики собирают в августе-сентябре, листья – в первой половине лета.

Из листьев ежевики готовят вкусный и полезный чай. Из ягод варят варенье, делают сок, компот и различные витаминные напитки.

Ежевика – колючая, потому и названа в честь ежа. А знаете, кто колючки свои выставляет? Тот, кто более всех уязвим и боится обид, вторжений, нападений. Растения тогда запасаются средствами отпугивать пришлецов, когда раз за разом им достается. Не было у ежевики когда-то колючек. И в погоне за сладкими вкусными ягодами нещадно ломали ее тонкие хрупкие веточки. Вот она и придумала, как себя поберечь. Да разве ж колючки кого остановят... Хитрости у растений – как у детей малых. Те закроют глазки и думают, что их не видит никто. Вот и растения так же: отпускают иголки – вроде теперь все меня боятся, можно жить спокойно. Нет, все равно им достается. Пожалуйста, не ломайте растения, не губите. Возьмите то, что вам нужно, то, что они для вас в доброте своей выращивают, и с благодарностью идите восвояси. Пусть живут, солнышко славят, наш с вами мир берегут, наше здоровье обороняют.

Лесной чай из ежевики с травами

- листья ежевики – 3 части
- листья черной смородины – 1 часть
- трава зверобоя – 1 часть
- трава чабреца – 1 часть
- мед по вкусу

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 7-10 мин. В готовый чай добавлять мед.

Напиток из ежевики с медом

- 1 стакан сока плодов ежевики

- 2 ст. ложки меда
- 2 стакана воды

Воду нагреть до кипения, развести в ней мед, добавить сок, довести до кипения и охладить.

Варенье из ежевики

- 1 кг ягод ежевики
- 800 г сахарного песка
- 3–4 ст. ложки лимонного сока

Перебрать ягоды, удалить поврежденные, промыть. Сварить сироп и положить ягоды в горячий сироп. Варить ягоды в один прием до готовности, в конце добавить лимонный сок. Разлить варенье в банки и закупорить.

Пюре из ежевики

- 1 кг ягод ежевики
- 1,5 кг сахарного песка

Спелые и очищенные ягоды тщательно промыть в проточной воде, затем откинуть на дуршлаг. Как только они подсохнут, ссыпать в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или пропустить через ошпаренную кипятком мясорубку. Полученное пюре переложить в чистые банки, закрыть закручивающимися крышками. Хранить пюре в темном прохладном месте.

Ежевика в собственном соку

- 1 кг ягод ежевики
- 300–400 г сахарного песка

Перебрать ягоды, промыть, обсушить, поместить в емкость с широким верхом, послойно пересыпать сахаром, поставить на 4–6 ч в холодильник. Затем сок слить и подогреть; ягоды переложить в банки; залить горячим соком, прикрыть банки крышками и пастеризовать 15 мин.

Жимолость съедобная

Жимолость съедобная – низкий кустарник с желтовато-бурой слоистой корой и опушенными в молодом возрасте побегами. Листья жимолости коротко-черешковые, продолговатые, с тонкими щетинками по краю листка. Цветки желтовато-белые или розоватые, душистые, расположены в пазухах листьев. Плоды созревают в июле-августе. Встречается жимолость съедобная в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в горных и долинных влажных темнохвойных и лиственничных лесах, на мокрых лугах.

Плоды жимолости очень терпкие на вкус, используются для приготовления варенья, компотов, киселя и наливки.

Жимолость лесная – тонкая душа, красавица писаная. Она о сердце человеческом печется. Накапливает в себе целебные вещества, чтобы помочь тому, у кого сердечко болеет. Вот такая она, красавица с сизыми восковыми ягодами.

Компот из жимолости

- 1 кг ягод жимолости

Для 1,5 л сиропа:

- 1 л воды
- 900 г сахарного песка

Для приготовления компота ягоды промыть в холодной воде, переложить в дуршлаг для того, чтобы стекла вода, и всыпать в заранее вымытые и обсушенные банки. При наполнении ягодами банку несколько раз встряхнуть для лучшего уплотнения. Ягоды, уложенные в банку, залить горячим сахарным сиропом и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин.

Жимолость в собственном соку

- 1 кг ягод жимолости
- 600 г сахарного песка

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг. Отделить пятую часть подготовленных ягод, положить в кастрюлю и размять деревянным пестиком. Сверху насыпать оставшиеся

ягоды и сахар, поставить на огонь. Нагреть, помешивая, почти до кипения (90 °С), подержать 5 мин, снять пену, переложить в банки и тут же закатать или закрыть прокипяченными закручивающимися крышками.

Жимолость толченая с сахаром

- 1 кг ягод жимолости
- 1,5 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, тщательно промыть и дать воде стечь. Как только ягоды просохнут, пересыпать их в кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или в блендере. Перемешивать несколько раз до полного растворения сахара. После чего жимолость переложить в банки и закрыть полиэтиленовыми или металлическими закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике.

Джем из жимолости

- 400 г ягод жимолости
- 300 г сахарного песка

Ягоды перебрать, промыть, обсушить, смешать с сахаром и варить на слабом огне, непрерывно помешивая до тех пор, пока масса не загустеет. Горячей массой заполнить стеклянные банки и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 30 мин, литровые – 50 мин. После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Звездчатка средняя (мокрица)

Однолетнее травянистое растение семейства гвоздичных с лежачим стеблем, мелкими, яйцевидными с заостренным кончиком листьями и белыми мелкими цветками. Распространена практически по всей стране. Растет мокрица во влажных местах: на сырых лесных полянах, по оврагам, берегам рек, возле жилья, в садах и огородах.

В пищу применяется вся надземная часть растения. Часто используется в свежем виде. Мокрицу применяют для салатов, первых блюд, в качестве приправы ко вторым блюдам.

Мокрицу не любят огородники, как она придет на участок, так они тревогу бьют: расплодился сорняк, никак не вывести. На огороде ей, и правда, делать нечего. А вот в лесу найдете – рвите, берите к столу: очень она полезна, из земли с водой все лучшие соки впитывает, и не жадна – отдать нам с вами готова свои сокровища.

Салат из мокрицы

- 1 стакан измельченной свежей травы мокрицы
- 2 измельченных пера зеленого лука
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- майонез и специи по вкусу
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

Мокрицу и лук смешать с мелко нарезанным яйцом, заправить майонезом, сверху посыпать петрушкой.

Салат с огурцами и мокрицей

- 2 средних огурца
- 0,5 стакана измельченной свежей травы мокрицы
- 3 зубка чеснока
- 0,5 стакана сметаны
- 3 ст. ложки измельченной зелени укропа
- 3 ст. ложки измельченных грецких орехов
- соль по вкусу

Огурцы вымыть, очистить, нарезать ломтиками, добавить измельченный чеснок, мокрицу, сметану, укроп и соль. Подавать,

посыпав грецкими орехами.

Суп рисовый с овощами и мокрицей

- 3 л воды
- 3 ст. ложки риса
- 1,5 стакана измельченной свежей травы мокрицы
- 6 средних клубней картофеля
- 1 средний корень петрушки
- 2 средних луковицы
- 2 средних моркови
- 8 средних помидоров
- 3 ст. ложки топленого масла
- 1 лавровый лист
- 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
- 3 зубка чеснока
- соль, перец по вкусу

В кастрюлю налить воду, добавить рис, варить до полуготовности. Картофель нарезать тонкой соломкой, присоединить к рису. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук, нарезанный полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, пассеровать на масле. Помидоры нарезать дольками и добавить к овощам. Овощи опустить в кастрюлю с рисом и картофелем, добавить мокрицу, соль, перец, лавровый лист, варить суп до полной готовности. Перед тем как снять с огня, добавить измельченный чеснок и зелень петрушки.

Приправа из мокрицы

- 200 г свежей травы мокрицы
- 2 ст. ложки тертого хрена
- 1 ст. ложка измельченного чеснока
- соль, сахар, перец и уксус по вкусу

Мокрицу измельчить на мясорубке, добавить хрен, чеснок, соль, сахар, перец и уксус, перемешать и использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Земляника лесная

Эта вкусная и полезная ягода встречается в лесной и лесостепной зонах нашей страны. Она предпочитает негустые, преимущественно хвойные леса, лесные поляны и опушки. В народе это растение очень любят, его используют для лечения многих болезней, а душистые ягоды широко употребляют в пищу.

Листья земляники собирают в мае-июне, плоды – в июне-августе.

Из молодых листьев земляники можно приготовить витаминный салат, а ягоды есть и свежими, и в варенье и компоте и пр.

Земляника к земле никнет. А все потому, что любит она свою матушку, всегда за советами к ней обращается и за благословением. А земля-матушка дочери своей улыбается, отдает соки свои, чтобы у той щечки краснели, чтобы сладостью да спелостью наливалась. Для нас, людей, цветут ее цветики беленькие. Для нас ягоды алые словно вышиты на лугах заливных. И вкусна, и полезна, и ароматна земляника лесная. А тот, кто ее вкушает, обо всех неприятностях забывает.

Лесной чай из шиповника и земляники

- плоды шиповника – 1 часть
- трава земляники – 1 часть
- 2 стакана кипятка
- мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее 1 ч в плотно закрытой посуде, процедить, добавить по вкусу мед.

Лесной чай из земляники с вереском

- трава вереска – 1 часть
- листья земляники – 1 часть
- мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, засыпать смесь трав и залить кипятком. Настоять 5-10 мин. Пить с медом.

Лесной чай из земляники с травами

- листья земляники – 1 часть
- трава зверобоя – 1 часть
- трава мяты – 1 часть
- мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин. Пить с медом.

Напиток кефирный с земляникой

- 500 г кефира
- 200 г ягод земляники
- 1 ст. ложка измельченной зелени мяты
- сахар по вкусу

Ягоды промыть, очистить от плодоножек. Сложить землянику и мяту в миксер, добавить половину кефира, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Салат из листьев земляники

- 0,5 стакана измельченных свежих листьев земляники
- 1 средний огурец
- 2–3 измельченных пера зеленого лука
- 2–3 измельченных веточки свежей мяты
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль, перец по вкусу

Огурец нарезать ломтиками, смешать с подготовленной зеленью и заправить маслом, солью и перцем.

Компот из земляники

- 0,7 кг ягод земляники
- Для сиропа:
- 1 л воды
 - 300 г сахарного песка

Ягоды перебрать, помыть, обсушить. Подготовленными ягодами заполнить банки на одну треть. Кипящим сиропом залить ягоды в банках, через 5–7 мин слить. Кипящим сиропом вновь заполнить банки по края горлышка, сразу же закатать и

перевернуть вверх дном до полного остывания.

Земляничное варенье

- 1 кг ягод земляники
- 1,5 кг сахарного песка

Свежие ягоды перебрать, положить в таз, пересыпая послойно сахаром, оставить на 8-10 ч, затем варить до готовности. Во время варки чередовать нагревание с охлаждением: нагреть ягоды до кипения, затем снять с огня на 15–20 мин, снова нагреть до кипения, кипятить несколько минут – и так несколько раз, до готовности. Остывшее варенье разложить в тщательно вымытые и высушенные банки.

Земляника в соке красной смородины

- 1 кг ягод земляники
- 200 мл сока красной смородины

Землянику перебрать, промыть, залить соком красной смородины и оставить на 2 ч. После этого ягоды довести до кипения на медленном огне, разлить в стерильные банки и закатать.

Калина обыкновенная

В старину говорили, что хвалилась калина, что с медом хороша, да только мед ответил, что и без нее хорош. Вот такое к ней предвзятое отношение, что ничемная ягода да невкусная. А между тем – не так это! Немногие в пищу калину используют, хотя все знают, какая она полезная, боятся горечи и запаха странноватого. На самом деле, ее просто нужно готовить правильно. Калину с медом перемешать и в духовку в чугушке на самый слабый огонь на 1–2 ч поставить. Вот тогда она вкуснее малины станет. Раньше калину так в русских печах томили.

Калина распространена в разреженных лиственных лесах и перелесках европейской части страны, но особенно много ее в Сибири. Она растет в смешанных и лиственных лесах, по опушкам, полянам, вырубкам, по берегам рек и озер. Ягоды калины собирают в сентябре-октябре.

Издавна из плодов калины готовили кисель, а пареную с медом калину употребляли для начинки пирогов или ели просто в качестве десерта. Из обжаренных семян калины в старину готовили напиток, напоминающий по вкусу кофе.

Морс из калины

- 1 л воды
- 100 г меда
- 200 г ягод калины

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем мед и охладить. В охлажденный отвар добавить ягодный сок.

Компот из калины с яблоками

- 1 л воды
- 5 средних яблок
- 200 г ягод калины
- 150 г сахарного песка

Калину вымыть, отделить от кистей и перебрать. У яблок

удалить сердцевину и нарезать их дольками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить фрукты. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем снять с огня и остудить.

Натуральный калиновый сок

Из перебранной и промытой калины отжать сок с помощью соковыжималки или пресса, разлить в чистые прокаленные в духовке бутылки из темного стекла, закрыть пробками и хранить в холодильнике. Такой сок хорошо сохраняется без пастеризации и добавления сахара.

Желе из калины

- 1 кг ягод калины
- 2 стакана воды
- 1 кг сахарного песка

Отобранные и промытые ягоды калины бланшировать в кипящей воде 5–6 мин, затем слить воду, а ягоды снова залить теплой водой и варить до размягчения, затем охладить, протереть через сито, смешать с сахарным песком. Снова варить 50 мин и в горячем виде разлить в заранее вымытые, обсушенные и прогретые банки. Хранить в холодильнике.

Калина в сахарном сиропе

- 0,7 кг ягод калины
- Для сиропа:
- 1 л воды
 - 400 г сахарного песка

Отобрать спелые ягоды калины, промыть, дать стечь воде и бланшировать в течение 2–3 мин. Затем плотно уложить их в простерилизованные банки и залить кипящим сиропом. Герметически укупорить. Банки поставить для охлаждения вверх дном.

Мармелад из калины с яблоками

- 1 кг пюре калины

- 1 кг сахарного песка

Калину вымыть, отделить от кистей и перебрать. Положить ягоды в кастрюлю, накрыть крышкой и распарить в духовке. Затем протереть их через сито, добавить печеные кисло-сладкие протертые яблоки, добавить сахар и варить, пока не загустеет. Затем массу разложить на покрытые пергаментной бумагой противни слоем 2,5–3 см и подсушить в духовке при температуре 50–60 °С. Готовый мармелад разрезать на кусочки.

Наливка калиновая

- 200 г сока калины
- 150 г сахарного песка
- 1 л водки
- 1 стакан воды

Сахарный песок растворить в воде, добавить сок калины, воду и водку, выдержать 2 дня.

Кедр сибирский

Кедр – это главный таежный кормилец, на нем вся тайга держится. Кедровые леса – храмы Природы-матушки. Эти великаны – прародители жизни на Земле. Верхушки их ввысь устремлены, со звездами говорят, слушают, как ангелы поют в небе, видят, как там, в других мирах, жизнь идет. И вся мудрость и сила кедровых орехов сосредоточена. Ибо то могут быть новые кедровые орехи. А нет, так та сила не прахом пойдет человек ли, животное ли какое к ней приобщится, мощь кедрового великана в себя вберет.

Кедровые леса распространены на северо-востоке европейской части России, в Западной, большей части Центральной и в южной части Восточной Сибири. Эти леса считаются самыми ценными. Кедр любит влагу, он теневынослив и часто растет по соседству с другими хвойными породами – елью, пихтой и лиственницей. Кедр – дерево-долгожитель, при определенных условиях он может жить до 900 лет.

Орехи кедрового сибирского обладают исключительно высокой пищевой ценностью. Считается, что они полезнее, чем все остальные распространенные виды орехов.

Измельченные кедровые орехи можно добавлять во множество разнообразных блюд – от салатов до десертов.

Салатная заправка с кедровыми орехами

- 100 г растительного масла
- 4 ст. ложки кедровых орешков
- 2 измельченных зубка чеснока
- 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа
- сок половины лимона
- соль, черный молотый перец

Очищенные кедровые орехи измельчить при помощи блендера или толкушкой с небольшим количеством растительного масла до образования однородной кашицы, а затем добавить остальное масло. В полученную массу выжать лимонный сок, добавить чеснок, зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Эту приправу можно добавлять в салаты из различных дикорастущих трав.

Салат из тунца с кедровыми орехами

- 2 банки консервированного тунца
- 1 стакан вареного риса
- 100 г твердого сыра, нарезанного кубиками
- 1 кочан салата
- 1 средний огурец, нарезанный кубиками
- 3 ст. ложки кедровых орешков
- майонез, приправы по вкусу

Салат вымыть под холодной водой, порвать руками. Все ингредиенты перемешать, приправить майонезом и специями, выложить в салатницу и сверху посыпать кедровыми орешками.

Макароны с соусом песто

- 400 г макарон
- 150 мл растительного (лучше оливкового) масла
- 50 г тертого сыра
- 2 ст. ложки кедровых орешков
- 2 зубка чеснока
- пучок свежего зеленого базилика
- соль, черный молотый перец

Соединить в кухонном комбайне сыр, кедровые орешки, чеснок и базилик, добавить соль и перец. Измельчить до состояния однородной пасты и, не выключая комбайна, тонкой струйкой медленно влить масло. Готовым соусом приправить горячие макароны.

Икра из кедровых орехов

- 200 г пшеничного хлеба без корки
- 10 зубков чеснока
- 4 ст. ложки измельченных кедровых орехов
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2 ч. ложки столового уксуса
- соль, перец по вкусу

Измельченный чеснок растереть с солью, добавить орехи и снова растереть. Замоченные в воде ломтики хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая масло до образования густой массы. Икру приправить солью, перцем и уксусом.

Кипрей узколистный (иван-чай)

Кипрей узколистный, или иван-чай, – растение, которое издавна используется в пищу.

Стебель кипрея неветвистый, в верхней части густооблиственный. Листья очередные, сидячие, ланцетовидные и острые, цельнокрайние. Цветки крупные, пурпурово-розовые, собраны в рыхлую кисть на конце стебля. Цветет кипрей практически все лето. Встречается в лесной и лесостепной зонах нашей страны. Кипрей обитает в редкостойных, хвойных и лиственных лесах, на высокотравных лугах, пустырях, и особенно его много на местах бывших пожарищ, где он быстро разрастается, занимая большие пространства. Цветки и листья кипрея заготавливают во время цветения, сушат в тени и хранят в плотно закрытых банках или коробках.

У кипрея используются в пищу практически все части растения: цветки, листья, молодые побеги и корневища. Из листьев кипрея готовят чай, не уступающий вкусом и пользой натуральному. Молодые корневые отпрыски используют аналогично спарже. Из сухих корней кипрея делают муку. Из этой муки можно варить кашу, готовить, а также примешивать к пшеничной муке при выпечке.

Кипрей потому частенько возле жилья селится, что издавна его люди привечали. Давным-давно его в садах растили, а потом все забыли об этом, сорняком его считать стали. А растение это человеку очень полезное. Назвали же так кипрей за красоту его – в честь Киприды, Афродиты, из пены морской рожденной. А простые люди иван-чаем издавна кличут. Потому что привыкли в народе, когда еще настоящие чаи в диковинку были, заваривать кипрей как чай и пить полученный настой. По аромату своему, по вкусу, по лечебным качествам он любому «настоящему» чаю даст сто очков вперед.

Салат из кипрея

- 2 средних клубня картофеля
- 1 пучок молодых побегов кипрея с листьями
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 4 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки лимонного сока

- 1 зубок чеснока
- 2 ст. ложки тертого хрена
- соль по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Побеги и листья кипрея опустить в кипяток на 1–2 мин, дать стечь воде и нашинковать. Картофель и кипрей смешать с зеленым луком, измельченным чесноком, хреном, солью, лимонным соком и сметаной, перемешать.

Зеленые щи из кипрея

- 2 л воды
- 400 г молодых листьев кипрея
- 5 перьев зеленого лука
- 1 пучок щавеля
- 3 средних клубня картофеля
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 лавровый лист
- соль, перец по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанные кипрей и щавель, пассерованный на масле лук, лавровый лист, соль, перец и зелень. После закипания выключить.

Котлеты из кипрея с картофелем

- 500 г измельченных молодых листьев кипрея
- 1 ломтик белого хлеба, замоченный в воде
- 2 средних клубня картофеля
- 1 куриное яйцо
- 2 ст. ложки манной крупы
- 1 ст. ложка муки
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- соль, молотый черный перец, сметана по вкусу
- растительное масло для жаренья

Измельченные листья кипрея смешать с замоченным и отжатым ломтиком белого хлеба и истолченным в пюре вареным картофелем. Посолить, поперчить, добавить манку, зелень и сырое яйцо. Сформировать котлеты, обвалять в муке, обжарить в масле. Подавать со сметаной.

Котлеты из кипрея с капустой

- 250 г белокочанной капусты
- 250 г измельченных молодых листьев кипрея
- 1 небольшая луковица
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- 3–4 ст. ложки панировочных сухарей или муки
- 1 куриное яйцо
- растительное масло для жаренья
- соль, сметана по вкусу

Капусту нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанный лук,

измельченные листья кипрея, зелень петрушки, яйцо, панировочные сухари или муку, размешать, чтобы получилась густая смесь. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях или муке и обжарить в масле. Подавать со сметаной.

Суповая заправка из кипрея, щавеля, медуницы

- зелень кипрея, щавеля, медуницы – 10 частей
- соль крупная – 1 часть

Свежую зелень указанных растений, взятых в равных частях, промыть, мелко нарезать, перетереть с солью и плотно уложить в банку. Хранить в холодильнике, используя как суповую заправку.

Кислица обыкновенная

Кислица – многолетнее небольшое растение, у него тройчатые листья с обратно сердцевидными листочками, обладающие выраженным кислым вкусом. Цветки кислицы мелкие, белые, на длинных цветоносах. Время цветения – май. Растет кислица в хвойных и тенистых лиственных лесах. Встречается в средних и северных зонах европейской части России.

Молодые листья кислицы используются в салатах и напитках. Собирать их лучше весной и в первую половину лета.

Кислицу заячьей травой да заячьей капустой на Руси испокон называли. Потому как зайцы любят ее, очень уважают. Потому у них и шубки такие знатные, мохнатые да пушистые. Кто кислицу ест, у того волосы растут вдвое быстрее, и крепкие они, не вылезают и не секутся.

Напиток из кислицы

- 200 г кислицы
- 1 л холодной кипяченой воды
- мед по вкусу

Кислицу промыть, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку, залить водой и настаивать 2 ч. Затем процедить и пить с добавлением меда.

Летний салат с кислицей

- 0,5 стакана измельченных свежих листьев кислицы
- 1 средний кочан цветной капусты
- 2 средних огурца
- 3 куриных яйца, сваренных вкрутую
- майонез и перец по вкусу

Цветную капусту хорошо промыть, разделить на соцветия и нарезать мелкими кубиками. Огурцы также нарезать кубиками. Отделить белки от желтков и мелко нарезать. Все ингредиенты перемешать. Желтки растереть с майонезом и перцем и заправить салат.

Пшениная каша с кислицей

- 2 стакана воды
- 1 стакан пшена
- 0,5 стакана измельченных свежих листочков кислицы
- 2 средние луковицы
- 2 средние моркови
- 3 средних клубня картофеля
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- соль по вкусу

В посуде с толстым дном спассеровать мелко нарезанные лук и морковь, туда же добавить томатную пасту. Затем залить 2 стаканами горячей воды. Когда вода закипит, посолить, добавить нарезанный кубиками картофель и пшено. За 5 мин до готовности добавить измельченную зелень кислицы.

Клевер луговой

Клевер – травянистое растение со сложными тройчатыми листьями. Цветки у клевера мелкие, собраны в шаровидные головки. Встречается практически по всей территории России. Растет по лугам, опушкам леса, полянам. В пищу употребляются молодые листья и цветы.

Люди Бога делят, а Бог-то на самом деле один, как бы Его кто ни называл. В далекой Ирландии жил святой Патрик. И стал его символом листок клевера. Святое это растение, незлобивое, безмятежное, людям на радость растущее и цветущее. И какая разница, что святой Патрик – не православный? Перед Богом все едины. И все мы братья и сестры в этом мире. И клевер равно всем служит – и католикам, и протестантам, и православным, и мусульманам.

Острый огуречный салат с клевером

- 2 средних огурца
- 0,5 стакана измельченных свежих листочков клевера
- 1 небольшая луковица
- 2 ч. ложки соевого соуса
- 0,5 ч. ложки сахарного песка
- 0,5 ч. ложки молотого острого красного перца
- 2 измельченных зубка чеснока
- растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу

Нарезать огурцы крупными косыми дольками, лук – средними кольцами. Добавить листья клевера, чеснок и специи. Салат заправить растительным маслом, уксусом, соевым соусом и перемешать.

Суп с клевером

- 2 л воды
- 1 стакан измельченных свежих листочков клевера
- 3 средних клубня картофеля
- 2 небольшие луковицы
- 2 средние моркови

- 0,5 стакана вермишели
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 3 ст. ложки топленого масла
- 1 лавровый лист
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить нарезанный брусочками картофель, через 5 мин добавить к картофелю вермишель, мелко нашинкованные листики клевера и пассерованные в масле лук и морковь с томатом. Перед тем как снять суп с огня, добавить мелко нарезанную зелень и лавровый лист.

Гречневая каша с клевером и овощами

- 1 стакан гречневой крупы
- 3 средние моркови
- 3 небольших помидора
- 1 стакан измельченных листочков клевера
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- масло, соль и перец по вкусу

Морковь натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кусочками. Гречневую крупу перебрать, помыть. На дно кастрюли первым слоем уложить морковь, вторым – треть количества гречневой крупы, третьим слоем – половину клевера, четвертым – треть гречки, пятым – оставшийся клевер, шестым – оставшуюся крупу, седьмым – помидоры. Сверху кашу залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, варить 6–8 мин, настаивать 10–25 мин без нагревания при закрытой крышке. Подавая к столу, посыпать зеленью, поперчить, добавить масло.

Клюква

Клюква встречается повсеместно в лесной, тундровой и лесотундровой зонах европейской части России, Сибири и Дальнего Востока. Обитает клюква на торфяных болотах, в заболоченных лесах.

Из ягод клюквы делают сок, квас, сиропы, кисели, желе и варенье, добавляют в капусту при квашении, используют как приправу к мясным блюдам. Из-за большого содержания в плодах бензойной и лимонной кислот клюква может храниться долгое время в свежем виде, не портясь.

Клюква – ягода болотная, в себя мудрость земли вобравшая. Если у кого жар или недуг, она воспаление сбивает, жар утишает, сон благодатный нагоняет. А кто ее просто так ест, без болезней, тому она дает силы бороться с любыми невзгодами, противостоять хоть ветру, хоть снегу. Потому что это ягода мудрых, и кому она достается, тот становится непобедимым.

Салат картофельный с клюквой

- 5 средних клубней картофеля
- 2 ст. ложки ягод клюквы
- 1 небольшая луковица
- 3 ст. ложки клюквенного сока
- 1 ст. ложка растительного масла
- по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
- соль и молотый красный перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Положить в салатницу, посыпать солью, красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук, масло и влить клюквенный сок. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью и ягодами клюквы.

Морс из клюквы с медом

- 1 л воды
- 100 г меда
- 200 г ягод клюквы

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать

сок. Оставшуюся мякоть залить горячей водой и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем мед и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

Лимонад из клюквы

- 200 г ягод клюквы
- 200 г сахарного песка
- 1 л охлажденной кипяченой воды
- 20 кубиков льда

Клюкву вымыть, перебрать, размять деревянной ложкой, сок процедить через марлю или отжать через соковыжималку, добавить в жидкость сахар и воду. По желанию можно добавить лед.

Квас из клюквы

- 1 кг ягод клюквы
- 2 стакана сахарного песка
- 4 л воды
- 10 г дрожжей

Клюкву перебрать, вымыть, положить в эмалированную посуду, размять деревянным пестиком или ложкой, залить водой и варить 10 мин. Снять с огня, всыпать сахарный песок и охладить. Затем добавить разведенные дрожжи, хорошо вымешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить в темное прохладное место. Через 3 дня квас готов.

Кисель клюквенный

- 120 г ягод клюквы
- 140 г сахарного песка
- 45 г картофельного крахмала
- 3 стакана воды
- 2 г лимонной кислоты

Из ягод отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды и кипятить 5 мин, отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения, помешивая, добавить отжатый ранее сок и разлить кисель в стаканы.

Компот из клюквы

- 1 кг ягод клюквы
- 1 л сахарного 50 %-го сиропа

Ягоды перебрать, вымыть, обсушить, залить горячим сиропом, разлить в полулитровые банки и пастеризовать при 90 °С в течение 20 мин.

Клюква в собственном соку

- ягоды клюквы – 7 частей
- сок – 3 части

Ягоды промыть, переложить в решето для стекания воды. Часть ягод взять для приготовления сока. Оставшиеся ягоды смешать со свежееотжатым соком, подогреть в кастрюле до температуры 95 С и быстро расфасовать в горячие стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 5–6 мин, литровые – 10 мин, трехлитровые – 20 мин, сразу закатать.

Клюква, протертая с сахаром

- 1 кг ягод клюквы
- 1 кг сахарного песка

Отобранные и вымытые ягоды бланшировать 5 мин в кипящей воде, отбросить на дуршлаг, протереть через редкое сито. Полученное пюре смешать с сахарным песком, прогреть до полного растворения сахара и разложить в горячие банки. Хранить в холодильнике.

Варенье из клюквы

- 1 кг ягод клюквы
- 1 кг сахарного песка
- 1 стакан воды
- ванилин на кончике ножа

Спелые ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть, затем бланшировать в кипящей воде 2–3 мин, воду слить, ягоды охладить. В готовый горячий сироп заложить ягоду и варить в один прием: первые 8-10 мин на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем на слабом огне – до готовности.

Время варки с момента закипания – 20–25 мин. Варенье снять с огня и оставить на 8-10 ч, после чего расфасовать в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

<i>Клюква моченая</i>

Клюкву промыть, сыпать в заранее подготовленную кадку или другую подходящую посуду. Залить холодной кипяченой водой, сверху положить деревянный кружок и гнет. Хранить в прохладном месте.

Костяника

Костяника – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных с прямостоячими плодоносящими стеблями и длинными лежащими побегами, покрытыми жесткими волосками. Листья у костяники тройчатые, черешковые. Цветки белые, собраны по 3–6 в щитковидные соцветия на верхушке стебля. Ягоды костяники состоят из сочных ярко-красных кислых плодиков.

Растет костяника в сосновых борах, смешанных, хвойных и березовых лесах, по опушкам и суходольным степным лугам. Встречается в лесной зоне европейской части, кроме юга, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Плоды используются для изготовления сиропов, морса, желе и киселей.

Костяника – сочная ягодка, отрачивает себе круглые бочка. Чтобы своих детушек выходить – косточки круглые. А в них столько силы! Если станете есть спелую костянику, то не выплевывайте косточки, глотайте. Ягоды эти очень полезны: кто с костяникой подружится, тот навсегда про нищету забудет. Как так, спросите? Да вот так, есть такое поверье. Знает костяника, где какие клады есть, чувствует, где деньгами пахнет. Съешь костянику – тебе ее знание и передастся.

Кисель из костяники

- 1 стакан ягод костяники
- 100 г сахарного песка
- 40 г картофельного крахмала
- 1 л воды

Костянику растереть в миске деревянным пестиком. Крахмал развести 1 стаканом воды. Растертую костянику варить в небольшом количестве воды 5 мин, отделить мезгу, отвар донести до кипения, влить в него растворенный крахмал, добавить сахар и снова довести до кипения.

Компот из костяники

- 1 кг ягод костяники

- 500 г сахарного песка
- 0,5 стакана воды

Спелые и очищенные ягоды тщательно промыть в проточной воде, откинуть на дуршлаг. Затем ягоды залить заранее сваренным горячим сахарным сиропом, довести до кипения, разлить в чистые банки, закрыть подготовленными закручивающимися крышками и поставить на хранение в прохладное место без дополнительной пастеризации.

Пюре из костяники

- 1 кг ягод костяники
- 1,5 кг сахарного песка

Спелые и очищенные ягоды тщательно промыть в проточной воде, откинуть на дуршлаг. Как только они подсохнут, сыпать в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или пропустить через ошпаренную кипятком мясорубку. Полученное пюре переложить в чистые банки, закрыть закручивающимися крышками. Хранить пюре в темном прохладном месте.

Варенье из костяники

- 1 кг ягод костяники
- 800 г сахарного песка

Перебрать ягоды, удалить поврежденные, промыть. Сварить сироп и положить ягоды в горячий сироп. Варить ягоды в один прием до готовности. Готовое варенье разлить в банки и закупорить.

Костяника с сахаром

- 0,7 кг ягод костяники
- Для сиропа:
- 1 л воды
 - 1 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, промыть, выложить на сито и дать стечь воде. Затем ягоды проварить несколько минут в сиропе, выбрать шумовкой и уложить в банки. Сироп продолжать уваривать, затем кипящим сиропом залить ягоды, банки простерилизовать: полулитровые – 30 мин, литровые – 50 мин, закатать.

Крапива двудомная

Крапива двудомная – многолетнее высокое травянистое растение с прямостоячими четырехгранными стеблями и супротивными яйцевидно-ланцетными листьями. Все растение покрыто жгучими волосками. Встречается практически на всей территории России.

Если хочешь сохранить здоровье, то весной обязательно молодую крапиву собирай. На зиму ее тоже можно засушить, в чай добавить или суп с ней сварить. Не бойся – не покусает. Она жжется от избытка силы. А как ее в руки возьмешь, как съешь, вся сила тебе и передастся.

Молодые листья и побеги добавляют в салаты, во вторые блюда, но чаще всего ее используют для приготовления первых блюд.

Витаминный крапивно-рябиновый чай

- листья крапивы – 3 части
- ягоды рябины – 2 части
- 2 стакана кипятка
- мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Витаминный крапивно-шиповниковый чай

- плоды шиповника – 1 часть
- листья крапивы – 1 часть
- 2 стакана кипятка
- мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Крапивно-морковный чай

- листья крапивы – 1 часть
- корни моркови – 1 часть
- 1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
- 2 стакана кипятка
- мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня, добавляя лимонный сок.

Напиток кефирный с крапивой

- 500 г кефира
- 1 пучок свежей крапивы
- соль, перец по вкусу

Крапиву вымыть, отделить листья, залить кипящей водой, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, остудить, мелко нарезать или измельчить в блендере. В кефир добавить листья крапивы, соль и молотый перец. Полученную массу взбивать 3 мин.

Салат из крапивы с яйцом

- 1 пучок листьев молодой крапивы
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
- сметана, соль, молотый черный перец по вкусу

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, добавить нарезанное яйцо, заправить сметаной, солью и перцем. Сверху посыпать зеленью.

Суп из крапивы с рисом

- 2 л воды
- 200 г молодой крапивы
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка риса
- 2 средних клубня картофеля
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

- соль по вкусу

В кипящую воду положить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, рис, предварительно проваренный 2–3 мин в другой воде, и крупно нарезанный картофель. За 10–15 мин до окончания варки положить промытую и нарезанную крапиву, посолить. При подаче на стол посыпать суп петрушкой.

Суп из крапивы с черемшой

- 1,5 л воды
- 400 г молодой крапивы
- 1 пучок черемши
- 2 небольшие луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 небольших клубня картофеля
- 2 ст. ложки сметаны
- соль, перец по вкусу

Листья крапивы вымыть, положить в сито, обдать кипятком. Черемшу вымыть и нарезать соломкой. Лук нарезать кубиками и пассеровать в масле до прозрачности. Добавить нарезанные крапиву и черемшу, немного потушить. В кастрюле с кипящей водой отварить нарезанный кубиками картофель, через 20 мин добавить пассерованные овощи. При подаче добавить сметану.

Зеленые щи из крапивы

- 2 л воды
- 400 г молодой крапивы
- 5 перьев зеленого лука
- 1 пучок щавеля
- 3 средних клубня картофеля
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 лавровый лист
- соль, перец по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанные крапиву и щавель, пассерованный на масле лук, лавровый лист, соль, перец и зелень. После закипания выключить.

Крапива с рисом

- 1,5 стакана воды
- 500 г свежей крапивы
- 0,5 стакана риса
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
- 1 ст. ложка измельченной зелени мяты
- соль по вкусу

Крапиву перебрать, промыть, нарезать и выложить в кастрюлю. Добавить рис, сливочное масло, лук, нарезанный ломтиками, зелень петрушки и мяты, томатную пасту и соль по вкусу. Залить 1,5 стакана воды, плотно прикрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности риса.

Оладьи из свинины с крапивой

- 300 г свиной шейки
- 1 стакан молодых листьев крапивы, ошпаренных и измельченных
- 3 яйца
- 1 средняя луковица
- 4 ст. ложки крахмала
- 4 ст. ложки майонеза
- растительное масло для жаренья
- соль, перец по вкусу

Свинину отбить, нарезать очень мелкими кубиками. Смешать яйца с крахмалом и майонезом. Добавить свинину, крапиву, измельченную луковицу, приправить солью и перцем. Все перемешать и испечь из массы оладьи.

Закуска из крапивы и сныти

- 150 г пшеничного хлеба
- 500 г свежей молодой крапивы
- 100 г молодой сныти
- 1 небольшая луковица
- 3 средних помидора
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки столового уксуса
- перец, соль по вкусу

Куски хлеба со срезанными корочками размочить в воде, затем отжать. Промытые листья крапивы прокипятить в воде в

течение 5 мин, откинуть на сито и вместе с листьями сныти, хлебом, луком и помидорами пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом.

Крапива соленая

- 1 кг молодых листьев крапивы
- 100 г крупной соли

Молодые листья крапивы перебрать, промыть, дать стечь воде. Затем измельчить, добавить соль и перемешать. Крапиву плотно уложить в сухие, чистые банки и укупорить полиэтиленовыми или закручивающимися крышками. Использовать крапиву для приготовления первых блюд.

Крапива консервированная со щавелем

- 1 кг молодой крапивы
- 2 кг зелени щавеля
- 1 л воды

Свежие листья крапивы и щавеля перебрать, вымыть и на 1–2 мин опустить в кипящую воду. Плотно уложить их в горячие банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 60 мин. Затем закатать или закрыть прокипяченными закручивающимися крышками. Хранить в прохладном темном месте.

Лапчатка гусиная (гусиная лапка)

Лапчатка гусиная – невысокое многолетнее растение с укороченным стеблем и стелющимися побегами, непарноперистыми листьями и желтыми цветками.

Растет лапчатка на лесных, пойменных лугах, по берегам рек, у дорог, около жилья. Распространена по всей стране.

Молодые листья лапчатки для пищевых целей заготавливают весной, для лечебных – летом, в период цветения растения. Листья сушат в тени и хранят в бумажных пакетах или плотно закрытых банках.

В пищу используют молодые листья. Их добавляют в салаты, супы. Пюре из листьев используется в качестве приправы к рыбным, мясным и крупяным блюдам. Корневища могут применяться в вареном виде, а также в сухом молотом – для приготовления оладий и лепешек.

Говорят, у гусей никогда лапки не мерзнут и сильные такие, что они лапчаткой закусывать любят. Лапчатка – трава для ног, для быстроты, для силы, для выносливости. Тому, кто ее ест, не страшны хвори и невзгоды, мороз и непогода. Все мимо проходит, а человек в силе своей укрепляется.

Салат из лапчатки гусиной со щавелем

- 1 стакан измельченных молодых листьев лапчатки гусиной
- 0,5 стакана измельченного щавеля
- 2–3 пера зеленого лука
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- сметана, соль, перец по вкусу

Лапчатку, щавель и лук промыть, измельчить, заправить сметаной, солью и перцем. Перед подачей посыпать зеленью укропа.

Суп с лапчаткой и кабачками

- 1 л воды
- 1 стакан измельченных листьев лапчатки
- 1 средняя луковица
- 1 средний кабачок

- 2 средних помидора
- 2 зубка чеснока
- 1 плавленый сырок
- соль и перец по вкусу

Кабачок вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Лук и чеснок нарезать мелко, пассеровать в масле, добавить измельченные листья лапчатки и тертые на мелкой терке помидоры, тушить еще 2–3 мин. В кастрюле нагреть воду. Когда она закипит, добавить кабачок, пассерованные овощи, соль и перец. В конце варки добавить мелко нарезанный плавленый сырок.

Корневища лапчатки, запеченные с овощами

- 8 средних клубней картофеля
- 1 стакан нарезанных свежих корней лапчатки
- 2 небольшие луковицы
- 3 зубка чеснока
- 3 ст. ложки измельченной зелени свежей петрушки
- 2 лавровых листа
- 2 ст. ложки томатной пасты
- растительное масло, соль, молотый красный перец по вкусу

Картофель очистить и нарезать крупными ломтиками. Корневища лапчатки тщательно промыть и нарезать кубиками, так же нарезать лук. Чеснок измельчить. Промазать маслом сотейник и уложить слоями картофель, лапчатку и лук, приправляя каждый слой солью, перцем, томатом и посыпая чесноком и петрушкой. Перед последним слоем картофеля положить лавровый лист. Сверху полить маслом. Добавить воды, достаточно, чтобы она доходила до середины овощей. Сотейник поставить на огонь и довести жидкость в нем до кипения. Затем переставить в разогретую духовку и тушить, пока овощи не станут мягкими.

Суповая заправка из листьев и корней лапчатки гусиной

Листья и корни или одни листья лапчатки промыть, измельчить в мясорубке, добавить соль, уксус, перец, перемешать. Хранить в стеклянной посуде в закрытом виде. Использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и крупяным блюдам, а также для заправки супов и щей.

Лещина обыкновенная (лесной орех)

Лещина – кустарник семейства березовых, с серой или красновато-серой гладкой корой. Листья у лещины очередные, округло-яйцевидные, при основании сердцевидные, опушенные, с неравномерными зубчиками по краю листовой пластинки. Мужские цветки в повислых сережках, женские расположены по два в пазухах чешуи из сросшихся прицветников. Плоды лещины – орехи – созревают в августе-сентябре.

Орехи – самая древняя пища людей. В них содержится все, что нужно человеческому организму. Их можно просто понемногу в пищу добавлять, польза будет от этого большая. Со временем бы каждому перестать есть мясо и рыбу, а перейти на орехи да бобы. Польза в том будет великая. Ибо человек создан не для вражды с другими тварями земными, не чтобы съедать их в знак победы своей, но чтобы наставлять их, быть им мудрым советчиком.

Распространена лещина в европейской части страны. Растет под пологом дуба вместе с другими породами, обычно в смешанных лесах. Хорошо растет на вырубках и гарях.

Ядра плодов – отличный пищевой продукт, их едят сырыми, сушеными, поджаренными, добавляют во многие блюда. Из ядер готовят ореховое молоко. Масло и жмых лещины также используют в пищу.

Салат из брынзы, зеленого салата и лещины

- 150 г брынзы
- 300 г зеленого салата
- 1,5 ст. ложки измельченных орехов
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Для заправки:

- 0,5 ч. ложки горчицы
- 1 ст. ложка столового уксуса
- 1 ст. ложка растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

Брынзу нарезать кубиками, салат крупно нарезать, добавить укроп, лук и орехи. Горчицу, уксус, соль, перец и масло смешать и

взбить. Этой смесью заправить салат.

Салат из индейки со стручковой фасолью и лещиной

- 500 г замороженной стручковой фасоли
- 400 г филе грудки индейки
- 1 стакан очищенных орехов
- 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы

Для заправки:

- 3 ст. ложки столового уксуса
- 1 ст. ложка горчицы с зернами
- 1 ст. ложка меда
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль и молотый черный перец по вкусу

В небольшой кастрюле нагреть 1 л воды до кипения, добавить немного соли и положить филе индейки, варить на среднем огне 15 мин, затем вынуть филе из бульона. На том же бульоне отварить фасоль. Фасоль варить 3–4 мин, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Филе индейки нарезать полосками. Орехи мелко порубить, высыпать на сухую сковородку, слегка обжарить. Приготовить заправку, взбив венчиком все ингредиенты. Масло следует добавлять в последнюю очередь. Выложить в миску фасоль, филе индейки, измельченные кинзу и орехи, полить заправкой, перемешать.

Рыба с ореховым соусом

- 4 филе форели, трески или морского окуня
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 50 г очищенных орехов
- 1 лимон
- 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
- соль и черный перец по вкусу

Филе посыпать солью и перцем и обжарить в масле. Растопить на другой сковороде сливочное масло, добавить крупно нарезанные орехи и жарить, помешивая, до золотистого цвета. Добавить к орехам лимонный сок и зелень, перемешать. Рыбу подавать, полив ореховым соусом.

Телячьи отбивные с лещиной и чабрецом

- 400 г телятины
- 2 куриных яйца
- 10 ст. ложек панировочных сухарей
- 3 ст. ложки измельченных орехов
- 1 ст. ложка измельченной свежей травы чабреца
- 100 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Телятину нарезать на куски толщиной около 1 см, отбить, надрезать в некоторых местах по краям, чтобы при жарке края не загибались, посолить и поперчить. Белки отделить от желтков и слегка взбить при помощи вилки. Сухари смешать с орехами. Отбивные намочить во взбитом белке, а потом обваливать сначала в измельченном чабреце, а затем в смеси сухарей и орехов. Сразу жарить в хорошо разогретом сливочном масле.

Жарить на среднем огне, с обеих сторон по 3–4 мин. Готовые отбивные промокнуть от лишнего масла.

Соус с лещиной и сыром к макаронам

- 0,5 стакана измельченной зелени зеленого базилика
- 0,5 стакана мелко рубленых орехов
- 5 ст. ложек воды
- 2 ст. ложки растительного (лучше оливкового) масла
- 0,5 стакана измельченного сыра типа рокфор

Все ингредиенты перемешать и взбить в комбайне до однородной массы. Продавать к горячим макаронам.

Кофейное печенье с лещиной

- 200 г очищенных орехов
- 225 г сахарного песка
- 2 ст. ложки муки
- 2 ч. ложки молотого кофе
- 2 яйца
- сахар для посыпки

Разогреть духовку до 180 °С. Положить орехи на противень и запечь в течение 5 мин. Охладить, положить в кухонный комбайн и размолоть в мелкую крошку. Смешать молотые орехи с сахаром, мукой и кофе. Яйца взбить, добавить к орехово-мучной смеси и размешать до состояния однородной массы. Переложить в кондитерский мешок с насадкой в 1 см. Выдавить тесто в виде небольших кружков на пергаментную бумагу, оставляя между

ними место. Посыпать сахаром и выпекать 20 мин на слабом огне до бледно-золотистого цвета. Достать противень из духовки, дать слегка остыть.

Липа мелколистная

Встречается в лесной и лесостепной зонах России. В пищевых целях листья собирают весной и в первую половину лета.

Летом свежие цветы липы в чай нужно добавлять. А еще салаты ими можно посыпать, да и другие блюда тоже. Только вот липа, что в городе растет, хоть и пахнет хорошо, но нехороша изнутри. И цветы ее медвяные отравлены, и под корой не те соки текут. Ту липу, что у дома вашего стоит, стороной обходите. Ни листьев, ни цветов с нее не собирайте, не будет в том пользы.

Салат из моркови и листьев липы

- 1 средняя морковь
- 0,5 стакана измельченных молодых листьев липы
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 0,3 ч. ложки молотого кориандра
- растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с измельченными листьями липы, добавить зелень, заправить лимонным соком, растительным маслом, кориандром, солью и перцем.

Лопух большой (репейник)

Лопух большой – широко распространенный двулетник семейства сложноцветных. Встречается лопух повсеместно: на пустырях, полях и лугах, около дорог и жилья.

В пищу идут молодые корни растения первого года жизни. Сладковатые и сочные корнеплоды лопуха выкапывают осенью и едят как свежими, так и в печеном или жареном виде. Из молодых листьев лопуха готовят салаты и супы, из свежих корней – пюре и повидло, а из жареных – кофе.

Салат из корневищ лопуха

- 0,5 стакана измельченных свежих корней лопуха
- 2 средних клубня картофеля
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшой клубень корневого сельдерея
- 1 ст. ложка столового уксуса
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- соль, перец по вкусу

Картофель вымыть и отварить в кожуре. Лук мелко нарезать, картофель нарезать кубиками. Сельдерея и корни лопуха вымыть, очистить, нарезать кубиками, на 5 мин опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом, зеленью и маслом.

Суп из листьев лопуха

- 1,5 л воды
- 3 средних клубня картофеля
- 0,5 стакана измельченных молодых листьев лопуха
- 3 ст. ложки манной крупы
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 зубок чеснока
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- растительное масло, соль, перец по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Манную крупу пассеровать в масле вместе с измельченным луком и лопухом, затем добавить

томатную пасту и тушить еще 2–3 мин. Пассеровку добавить в суп и варить до готовности. Заправить солью, перцем, измельченным чесноком и зеленью.

Картофельное пюре с корнями лопуха

- 4 средних клубня картофеля
- 1 стакан измельченных корней лопуха
- 6 зубков чеснока
- 1 ст. ложка сметаны
- 200 г тертого сыра
- 1 лавровый лист
- соль и черный молотый перец по вкусу

Очистить картофель и нарезать его на равные кусочки. Корневища лопуха тщательно промыть, очистить и нарезать. Картофель отварить до мягкости вместе кусочками корневища лопуха, чесноком, добавив соль и лавровый лист. Затем слить воду, удалить лавровый лист, сделать пюре, добавив сметану, черный молотый перец и тертый сыр. Подавать сразу же.

Корневища лопуха печеные

- 500 г свежих корневищ лопуха
- 50 г сливочного масла
- по 1 ч. ложке измельченной зелени укропа и петрушки
- соль, специи, сметана по вкусу
- фольга для запекания

Корневища лопуха промыть, очистить и нарезать круглыми ломтиками толщиной 1 см. Нагреть сковороду, добавить половину масла и слегка обжарить каждый ломтик с обеих сторон. В жаропрочной форме растопить оставшееся масло, уложить ломтики корневищ лопуха, посыпать их солью и специями. Накрыть форму фольгой и поставить в хорошо нагретую духовку запекаться до готовности. За 5–10 мин до окончания запекания уберите фольгу. Готовые ломтики уложите на тарелку, полейте маслом и украсьте зеленью. К печеному лопуху можно подать сметану.

Приправа из лопуха

- 1 кг молодых листьев лопуха

- 100 г щавеля
- 100 г крупной соли
- 25 г зелени укропа
- перец по вкусу

Листья лопуха измельчить на мясорубке вместе с щавелем и укропом, добавить соль и перец. Все перемешать, плотно уложить в банку, закрыть закручивающейся крышкой, хранить в холодильнике. Использовать для приготовления супов, салатов и как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Кофе из корней лопуха

Корни лопуха первого года жизни промыть, высушить и прожарить в духовке до побурения, затем остудить и размолоть на кофемолке. Использовать из расчета 1–2 ч. ложки на 1 стакан кипятка.

Малина обыкновенная

Малина часто встречается на лесных полянах и вырубках, по краям дорог и в разреженных лесах. Она может занимать большие площади, образуя непроходимые заросли. Распространена малина по всей лесной и лесостепной зонам страны. Плоды малины собирают в июле-августе.

Ягоды лесной малины вкусны и очень полезны. Их едят свежими, готовят из них душистое варенье. Малиновые листья заваривают как чай.

Малина – сладостенная лесная, капризная медовая. Кто только ни приходит к ней лакомиться! А она хлебосольна, всех попотчует, всем сладость свою подарит и аромат нежный. Малиновый чай бережет от простуды. Если в семье растут дети, то в доме обязательно должны быть баночка малинового варенья из лесных ягод и лист малиновый сушеный.

Малиновый чай с травами

- листья малины – 2 части
- листья смородины – 1 часть
- листья брусники – 1 часть
- 1 стакан кипятка
- мед по вкусу

Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Морс из малины

- 1 л воды
- 150 г сахарного песка
- 200 г ягод малины
- сок 1 лимона

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мякоть залить горячей водой и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить

ягодный и лимонный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

Напиток кефирный с малиной

- 500 г кефира
- 50 г нежирных сливок
- 200 г ягод малины
- сахар по вкусу

Малину промыть, перебрать. Сложить ягоду в миксер, добавить половину кефира, сливки, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Компот из малины

- 2 стакана ягод малины
- 200 г сахарного песка
- 4 стакана воды

Приготовленную малину залить 50 %-ным горячим сахарным сиропом, выдержать в нем ягоды 3–4 ч, после чего нагреть до кипения, разлить в чистые банки и пастеризовать.

Малина в собственном соку

- 4 кг ягод малины
- 1 кг сахарного песка

Только что собранную малину, очищенную и вымытую, поместить в эмалированный сосуд, прослаивая сахаром. Через 6–7 ч из малины выделится сок и образуется сироп. Вместе с ним ягоды разложить в банки, которые наполнить на 2 см ниже верхнего края. Стерилизовать 15 мин.

Сироп малиновый

- 2 кг ягод малины
- 2 кг сахарного песка

Отобранные ягоды растолочь пестиком, протереть через сито, профильтровать через два слоя марли. Добавив сахар в полученный сок, нагреть его до полного растворения сахара.

Затем довести до кипения, снять образовавшуюся пену, еще раз прокипятить, профильтровать через стерильную марлевую салфетку, разлить в предварительно вымытые и обсушенные бутылки или банки и укупорить. На хранение можно ставить без дополнительной пастеризации.

Малина в соке красной смородины

- 1 кг ягод малины
- 200 мл сока красной смородины

Малину перебрать, промыть, залить соком красной смородины и оставить на 2 ч. После этого ягоды довести до кипения на медленном огне, разлить в стерильные банки и закрыть стерильными закручивающимися крышками.

Варенье из малины

- 1 кг ягод малины
- 1 кг сахарного песка
- 0,5 стакана воды

Залить сахар водой. Довести до кипения на маленьком огне, кипятить 3 мин. Перебранные, вымытые и обсушенные ягоды залить кипящим сахарным сиропом, посуду встряхнуть, чтобы ягоды полностью погрузились в сироп, поставить на огонь, дать вскипеть. После этого оставить на 2–3 мин, снова дать закипеть. Повторить эту операцию 2–3 раза. Затем варенье доварить на слабом огне, слегка потряхивая посуду и снимая пену. Варенье охладить и разложить в заранее подготовленные банки.

Желе из малины

- 1 кг ягод малины
- 1 кг сахарного песка
- 1 стакан воды
- 3–4 ст. ложки лимонного сока

Спелую промытую малину положить в кастрюлю, залить водой, проварить, затем процедить через дуршлаг, в который предварительно постелить марлю. В полученный малиновый сок добавить сахар, кипятить на слабом огне около 40 мин. Желе готово, когда проба через 10 мин застынет на тарелке.

За 2–3 мин до окончания варки в желе добавить лимонный

сок. Желе разлить в заранее вымытые и обсушенные горячие банки и оставить их открытыми до полного остывания, чтобы сверху образовалась защитная пленка.

Марь белая (лебеда)

Марь белая или обыкновенная – распространенное повсеместно однолетнее растение семейства маревых. Листья у нее овально-дельтовидные или ланцетные, по краю зубчатые, часто с мучнистым налетом. Соцветия расположены на верхушке побега и в пазухах листьев. Это растение чрезвычайно изменчивое внешне, обладает огромной приспособляемостью к внешним условиям, поэтому и распространено оно практически по всей планете, от арктических побережий до пустынь. В нашей стране оно встречается повсеместно – на пустырях, в огородах и на полях.

Но если в качестве вездесущего сорняка лебеда и вредит людям, то все окупается ее пищевыми свойствами. Молодые побеги и листья лебеды как в свежем, так и в вареном виде издавна и весьма широко используются в пищу. А в некоторых странах она до сих пор выращивается как листовой овощ.

В старину люди говорили, что из лебеды триста блюд приготовить можно. Да и сейчас из нее много чего сделать получится. За лебедой русский святой закреплен – чудотворец Прохор Лебедник Печерский. А прозвали его так за то, что он много лет вкушал только хлеб из лебеды. И приходили к нему озарения, и вникал он в суть вещей, и открывались ему неизвестные глубины и неведомые тайны. Лебеда дает видеть то, чего простым глазом не увидишь. Человек сердцем видеть учится, внутренним зрением.

Салат весенний с лебедой

- 1 небольшой огурец
- 8 редисок
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 150 г молодых листьев лебеды
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- майонез и перец по вкусу

Вымыть и обсушить овощи, лебеду. Огурец, редиску, яйца тонко нарезать. Лебеду измельчить. Все компоненты смешать, заправить майонезом и перцем.

Холодный суп из лебеды со щавелем

- 1 пучок свежего щавеля
- 2 пучка молодых листьев лебеды
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок зелени укропа
- 3 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 3 средних клубня картофеля
- 3 небольших свежих огурца
- сметана, соль, сахар, перец по вкусу

Щавель и лебеду нарезать и варить до готовности в 1 л воды. Отвар охладить. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Все овощи и яйца нарезать кубиками. Зеленый лук и укроп измельчить. В каждую тарелку положить нарезанные овощи, зелень и яйца, залить отваром щавеля и лебеды, приправить солью, сахаром и перцем, добавить сметану.

Фасолевый суп с лебедой

- 4 л воды
- 2 стакана сухой фасоли
- 1 стакан измельченных листьев лебеды
- 3 средних клубня картофеля
- 2 небольшие луковицы
- 1 средняя морковь
- 1 лавровый лист
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- соль, перец по вкусу

Замочить фасоль в холодной воде на ночь, довести до кипения и слить, залить заново холодной водой и варить в течение 1 ч. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук, морковь, лебеду и томат. Довести до готовности. Перед выключением положить лавровый лист.

Лебеда тушеная

- 500 г свежих листьев лебеды
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 0,3 стакана воды
- 1 ст. ложка муки

- 1 лавровый лист
- 2–3 горошины черного перца
- лимонный сок, растительное масло, соль, сахар по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить на масле, затем добавить в него томат и тушить еще 2–3 мин. Промытую лебеду нашинковать, положить в кастрюлю, налить воду, накрыть крышкой и тушить 15 мин. Затем добавить поджаренный лук с томатом, сахар, соль, лимонный сок, лавровый лист, перец горошком и продолжать тушить до готовности. Далее положить в кастрюлю поджаренную в масле муку, размешать и прокипятить.

Картофель с лебедой

- 8 средних клубней картофеля
- 2 стакана измельченных молодых листьев лебеды
- 2 средние луковицы
- 2 средние моркови
- 1 средний корень петрушки
- 5 зубков чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа
- соль по вкусу

Картофель и остальные овощи нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные листья лебеды и масло, тушить 15–20 мин. За 5-10 мин до готовности положить мелко нарубленный чеснок. При подаче посыпать зеленью.

Мать-и-мачеха

Это многолетнее травянистое растение с мелкими желтым цветками, собранными в корзинки, цветы появляются раньше листьев. Листья у мать-и-мачехи крупные, округло-серцевидные, выемчато-зубчатые, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу белоопушенные. Встречается мать-и-мачеха повсеместно. Растет во влажных местах по берегам рек, прудов, в канавах, оврагах, на полях.

Молодые листья растения можно использовать в витаминных салатах, добавлять в супы и вторые блюда.

Сверху-то у мать-и-мачехи листик глянцевый, а из-под низу-то словно весь пушистенький, мягонький. Она неприметная, в глаза сразу не кидается. Люди все к ней привычные, никто не привечает. Не отличает. А это ж одно из самых добрых на свете растений! Только не луговую надо брать мать-и-мачеху, а лесную. В ней особая сила.

Салат из мать-и-мачехи с помидорами

- 5–6 молодых листов мать-и-мачехи

- 1 пучок кресс-салата

- 1 пучок щавеля

- 2 средних помидора

Для заправки:

- 4 ст. ложки кефира

- 2 ст. ложки лимонного сока

- 2 измельченных пера зеленого лука

- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа

- сахар, соль и перец по вкусу

Зелень вымыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Помидоры нарезать тонкими ломтиками и смешать с зеленью. Приготовить заправку и перемешать ее с салатом.

Котлеты из мать-и-мачехи с морковью

- 2 средние моркови

- 1 стакан измельченных молодых листьев мать-и-мачехи

- 0,5 стакана воды

- 4 ст. ложки манной крупы
- 3 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 куриное яйцо
- растительное масло для жаренья
- соль, сахар, сметана по вкусу

Очищенную, вымытую и натертую на крупной терке морковь положить в кастрюлю, залить водой, добавить немного сахарного песка и тушить на слабом огне до мягкости. Затем добавить измельченную мать-и-мачеху, размешать, после всыпать, помешивая, манную крупу и варить до ее загустения, все время тщательно помешивая. Сваренную массу немного охладить, добавить муку, соль, яйцо, хорошо размешать, разделить в горячем виде котлеты, обвалять в сухарях и обжарить в масле. Подавать со сметаной.

Медуница лекарственная

Медуница – многолетнее травянистое растение с прямостоячими жестко волосистыми стеблями и яйцевидно-ланцетными, заостренными шершавыми листьями. Цветки у медуницы мелкие, вначале пурпурные, а затем фиолетово-синие, собраны в соцветия-завитки. Медуница растет на лесных полянах, в лиственных и сосновых лесах, в поймах рек, на лесных лугах. Встречается в европейской части страны, на Урале и в Сибири. Молодые растения медуницы собирают во время цветения, в мае.

Если хочешь в мае медуницу разыскать, то ищи сначала березовую рощу. Медуница любит расти на солнечном пригорке среди березок. А еще найдешь ее по пчельному жужжанию. Не зря же она медуница – в каждой чашечке цветочной сладчайший нектар у нее. А в том нектаре растворено все, чтобы у человека жизнь была сладкой да приятной.

Медуница – популярное во всем мире съедобное растение. Весной приятные на вкус молодые стебли и цветки медуницы едят свежими, делают из них салаты и супы.

Напиток кефирный с медуницей

- 500 г кефира
- 200 г молока

- 3 ст. ложки измельченных листьев свежей медуницы
- 2 ст. ложки меда
- 6–9 цветков медуницы

Листья медуницы перебрать, промыть, мелко нарезать. В кефир добавить кипяченое молоко, мед, листья медуницы. Полученную массу взбивать миксером в течение 3 мин. Разлить по стаканам. Каждую порцию сверху украсить цветками медуницы.

Салат из медуницы

- 300 г молодых листьев медуницы вместе со стеблями
- 100 г зеленого лука
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- сметана и соль по вкусу

Медуницу и лук тщательно промыть, мелко нарезать, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики вареного яйца и полить сметаной.

Суп с медуницей

- 2 л воды
- 400 г молодых листьев и стеблей медуницы
- 5 перьев зеленого лука
- 3 средних клубня картофеля
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 лавровый лист
- 3–4 горошины черного перца
- соль и сметана по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанную медуницу, пассерованный в масле репчатый лук, лавровый лист, соль, перец и зелень. После закипания выключить. Подавать со сметаной.

Макароны с медуницей

- 400 г средних по величине макарон
- 0,5 стакана измельченных молодых листьев и стеблей

медуницы

- 2 средние моркови
- 2 средние луковицы
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- соль и перец по вкусу

Морковь и лук мелко нарезать и пассеровать в масле, затем добавить томатную пасту и прокипятить 5–7 мин. Макароны отварить, добавить к ним пассерованные овощи, соль, перец, мелко нарубленную медуницу и все перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

Икра из свеклы с медуницей

- 3 средние свеклы
- 1 средняя луковица
- 1 маленькая морковь
- 1 ст. ложка столового уксуса
- растительное масло, соль, молотый перец по вкусу

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Овощи пассеровать на масле, остудить, смешать со свеклой и мелко нарезанной медуницей. Икру заправить перцем, солью и уксусом.

Медуница соленая

Промытую медуницу мелко нарезать, уложить в банки и залить 10 %-ным раствором соли. Хранить в холодильнике.

Морошка

Морошка – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с длинными ползучими корневищами. Листья у морошки простые, округло-почковидные, городчатые по краю, цветки белые, одиночные, крупные. Все растение сильно опушенное. Плоды состоят из нескольких гладких красноватых костянок. Созревшие плоды – ярко-желтые.

Растет морошка в полярно-арктической зоне, в моховых и кустарниковых тундрах, по заболоченным лесам. Ягоды морошки едят свежими, готовят из них сок, варенье, джемы. Морошку можно мочить, в моченом виде она хранится всю зиму.

Морошка и красива, и вкусна, и ароматна. Берешь в руки ягоду, а она маслянистая вся, на солнце как янтарь, как мед золотистый играет. Выращивает ее Матушка-Природа для нашего с вами здоровья, чтобы силы мы свои укрепляли, чтобы было нам спокойно и хорошо. Потому что морошка – ягода спокойствия и достатка.

Пюре из морошки

- 1 кг ягод морошки
- 1,5 кг сахарного песка

Спелые и очищенные ягоды тщательно промыть в проточной воде, затем откинуть на дуршлаг. Как только они подсохнут, ссыпать в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или пропустить через ошпаренную кипятком мясорубку. Полученное пюре переложить в чистые банки, закрыть закручивающимися крышками. Хранить пюре в темном прохладном месте.

Морошка в собственном соку

- 1 кг ягод морошки
- 300–400 г сахарного песка

Перебрать, вымыть и обсушить ягоды, затем положить в большую посудину, послойно пересыпав сахаром, и поставить на 4–6 ч в холодное место. Затем переложить их в банки, а сок подогреть, залить ягоды, прикрыть банки крышками и пастеризовать 15 мин.

Варенье из морошки

- 1 кг ягод морошки
- 800 г сахарного песка

Перебрать ягоды, удалить поврежденные, промыть. Сварить сироп и положить ягоды в горячий сироп. Варить ягоды в один прием до готовности. Разлить варенье в банки и закупорить.

Мята полевая

Мята полевая – многолетнее травянистое растение с характерным освежающим ароматом. Стебли у мяты полевой простые или ветвистые, четырехгранные, листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, острые, пильчато-зубчатые, цветки мелкие розовато-лиловые, собраны в густые шаровидные мутовки. Встречается этот вид мяты в большинстве областей России. Растет она по сырым лугам, около водоемов, в сырых лесах.

Все нынче привыкли с мятой зубы чистить, а многие и жвачки жуют, и дыхание освежают. Мята везде вроде бы. Только на самом деле-то не настоящая мята, а только аромат ее, который люди научились в своих химических лабораториях делать. А настоящая мята – та в поле. Пойди за ней, набери, пожуй листочки, почувствуй, как вокруг тебя словно ветерок свежий подует. То мятные пары выносят все ненужное, без чего твоя жизнь ничего не потеряет. Все отошедшее уже уходит, а на смену ему новая жизнь грядет.

Полевая мята может использоваться как приправа при приготовлении различных заготовок и блюд, так и заготавливаться самостоятельно в виде варенья и в сушеном виде.

Квас мятный

- 4 л воды
- 800 г ржаного хлеба
- 20–25 г свежих дрожжей
- 500 г сахарного песка
- 5 веточек мяты
- 100 г меда

Нарезать тонкими ломтиками ржаной хлеб и подсушить его в духовке. Залить получившиеся сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать около 5–6 ч при комнатной температуре. В готовый напиток добавить веточки мяты, мед, разлить по емкостям и поставить на холод.

Салат из огурцов и сладкого перца с мятой

- 1 большой огурец
- 1 зеленый сладкий перец
- 50 г зеленых оливок без косточек
- 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
- 2 ст. ложки измельченной зелени мяты
- 2 ст. ложки уксуса
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль, перец по вкусу

Огурцы и сладкий перец вымыть, нарезать кубиками. Оливки нарезать. Соединить все ингредиенты, перемешать и приправить маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу.

Холодный огуречный суп с мятой

- 2 крупных огурца, очищенных от кожуры
- 25 г сливочного масла
- 1 раздавленный зубок чеснока
- 500 г овощного бульона
- 1 пучок мяты, только листья
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- соль, специи и сметана по вкусу

Очищенные огурцы нарезать кубиками. Нагреть масло в кастрюле на среднем огне и обжарить огурцы, пока они не станут немного мягкими. Добавить чеснок и перемешать. Накрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь и готовить еще 5 мин. Затем влить бульон, довести до кипения, добавить измельченную мяту и снять с огня. Суп остудить, затем взбить в блендере и приправить. Хорошо охладить готовый суп в холодильнике. Подавать со сметаной и зеленью.

Варенье из мяты

- 0,5 л воды
- 200 г листьев мяты со стеблями
- 2 лимона (или 0,5 ч. ложки лимонной кислоты)
- 1 кг сахарного песка

Свежие листья мяты вместе со стеблями и лимоны вместе с кожурой мелко нарезать и варить в течение 10 мин, затем сутки настаивать. После этого массу отжать, настой процедить, добавить в него сахар и варить до готовности. Горячее варенье разлить в банки и закатать. Вместо лимонов можно использовать лимонную кислоту, добавив ее за 15 мин до конца варки.

Облепиха крушиновидная

В нашей стране встречается один вид облепихи – облепиха крушиновидная. Это колючий кустарник семейства лоховых до 5 метров высотой с очень ломкими ветвями. Листья у нее линейно-ланцетовидные, сверху серовато-зеленые, снизу серебристые от покрывающих их чешуек. Цветки у облепихи мелкие, буровато-зеленые. Плоды – оранжевые костянки, шаровидно-овальные, до 1 см длиной на коротких черешках, созревают в августе-сентябре.

Распространена облепиха у нас сравнительно широко, встречается как в европейской части России, так и в Сибири.

Плоды облепихи, обладающие огромным спектром полезных свойств, широко применяются в пищу как в свежем, так и в консервированном виде.

Облепиху многие в садах разводят. Молодцы, это хорошо. Да только вот с настоящей лесной облепихой садовая не сравнится. Потому что лесная-то ягода собирает в себя всю мощь Природы, которая живет своей жизнью, не ожидая вмешательства человека и не завися от воли его.

Сок из облепихи

- 1 кг ягод облепихи
- 1 стакан воды

Ягоды перебрать, промыть, выложить на сито или чистую ткань. Как только они просохнут, сыпать в миску и измельчить деревянным пестиком. Полученную массу отжать, сок убрать в холодильник. После первого отжима массу необходимо повторно измельчить, добавляя 30–40 % воды, нагретой до 40 °С, хорошо перемешать, настаивать в течение 20–25 мин, после чего снова отжать. Эту операцию повторить 2–3 раза, объединяя все вытяжки и храня их до пастеризации в холодном месте. Весь получившийся сок процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя, нагреть до 75 °С, снова процедить, разлить в пастеризованные в духовке горячие стеклянные банки и пастеризовать в горячей воде при температуре 85 °С: полулитровые – 15 мин, литровые – 20 мин.

Сок из облепихи с мякотью

- 5,5 кг протертых ягод облепихи
- 1,5 кг сахарного песка
- 2 л воды

Облепиховый сок с мякотью обладает значительно большей пищевой ценностью, лучшим вкусом и ароматом, чем сок, приготовленный без мякоти. Для получения такого сока свежие плоды вымыть, опустить на 2–3 мин в кипящую воду и протереть через сито. К протертой массе добавить горячий свежеприготовленный сироп, тщательно перемешать, подогреть до температуры 60–65 °С, все время помешивая деревянной ложкой, разлить в горячие стерилизованные банки емкостью 0,5 л и пастеризовать 25 мин при температуре 90 °С.

Облепиховое пюре с сахаром

- 1 кг пюре
- 1 кг сахарного песка

Плоды перебрать, вымыть в холодной воде, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через частое сито. В пюре добавить сахар, тщательно перемешать, подогреть до температуры 70 °С и сразу же расфасовать в горячие сухие стерилизованные банки. Затем банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде: полулитровые – 20 мин, литровые – 25 мин, и тотчас же укупорить.

Облепиха, протертая с сахаром

- 1 кг ягод облепихи
- 1–1,5 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, промыть, выложить на сито или чистую ткань. Как только они просохнут, ссыпать в миску и измельчить деревянным пестиком. Полученную массу протереть сквозь сито, добавить сахар, тщательно перемешать, оставить до полного растворения сахара, а затем переложить в чистые банки. Хранить банки в темном прохладном месте.

Облепиха, протертая с яблоками

- 1 кг ягод облепихи
- 1 стакан воды

На 1 кг пюре из облепихи:

- 0,25-0,4 кг протертых яблок кислых сортов
- 0,6–0,7 кг сахарного песка

Плоды облепихи перебрать, промыть, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через сито. В эту массу добавить сахар. Яблоки вымыть, нарезать, уложить в кастрюлю, добавить воду и, нагревая до кипения, кипятить в течение 15 мин. Горячие разваренные яблоки протереть через сито.

К пюре из облепиховых ягод добавить протертые яблоки и сахар. Массу тщательно перемешать, подогреть до температуры 70 °С и сразу же расфасовать в горячие сухие стерилизованные банки. После этого банки закрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде: полулитровые – 20 мин, литровые – 30 мин, и сразу укупорить.

Облепиха, протертая с боярышником

- 1 кг протертой облепихи
- 600 г протертого боярышника
- 500 г сахарного песка

Ягоды облепихи перебрать, помыть, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через сито. Бланшировать в течение 1–2 мин плоды боярышника, а затем протереть их через сито. К протертой облепихе добавить протертый боярышник и сахар. Массу тщательно перемешать, подогреть до температуры 70 °С и расфасовать в горячие сухие стерилизованные банки. Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде: полулитровые – 20 мин, литровые – 25 мин, после этого укупорить.

Желе из облепихи

- 1 л облепихового сока
- 0,8 кг сахарного песка

Сок из облепихи нагреть до 70 °С, всыпать сахар, помешивать до его полного растворения, довести до кипения и уваривать до готовности, постепенно уменьшая силу огня. Для определения готовности каплю желе перенести на холодное блюдце. Если желе готово, капля его не расплывается и быстро застывает. Образующуюся пену следует снимать. Горячее желе разлить в горячие сухие стерилизованные банки и тотчас же закатать. После охлаждения банки с желе перенести в холодное место.

Острый облепиховый соус с морковью

- 1 стакан облепихового сока
- 1 кг моркови
- 300 г чеснока
- 100 г сахарного песка
- 0,5 ч. ложки крупной соли

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать, залить небольшим количеством воды, добавить сахар и варить до готовности. Сваренную морковь горячей протереть через сито, остудить и добавить измельченный чеснок, облепиховый сок, соль, сахар. Все тщательно перемешать и разложить в маленькие баночки. Хранить на холоде.

Одуванчик лекарственный

Скажут многие эка невидаль, одуванчик! Да летом как ветер дует, так его парашютики и полетят везде! И снова люди представляют себе одуванчик городской, в лучшем случае – тот, что сорняком у них на огороде растет. Но настоящий-то одуванчик, из сока которого предки наши вино умели делать, на вольной воле растет. Как окажетесь в лесу, в поле, не пропустите его. Много в нем пользы, он ведь сам как солнышко маленькое!

Собраться и приготовить из этого полезного растения что-нибудь вкусненькое решается не каждый.

Хотя даже то, что листья одуванчика горчат, с легкостью можно исправить. Существует несколько приемов для удаления горечи из свежих листьев одуванчика. Так, к примеру, их можно предварительно замочить на 30 мин в соленой воде или обесцветить, прикрыв растения от света. Корни же перед использованием в пищу следует проварить 6–8 мин в подсоленной воде.

Для еды используются практически все части этого растения: листья, корни, цветочные бутоны и желтые распутившиеся цветы. Особенно широко используют в пищу молодые листья одуванчика. Из них делают салаты, приправы к мясным и рыбным блюдам, их добавляют в супы, а также солят и маринуют.

Напиток кефирный с одуванчиками

- 500 г кефира
- 200 г молока
- 1 пучок листьев одуванчика
- 0,5 стакана цветков одуванчика
- 1 ст. ложка измельченных кедровых орехов

Листья одуванчика перебрать, промыть, залить кипятком на 5 мин, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Цветки одуванчика промыть и мелко нарезать. В кефир добавить кипяченое молоко, одуванчики, кедровые орехи. Полученную массу взбивать миксером в течение 3 мин.

Салат из одуванчика

- 100 г свежих молодых листьев одуванчика
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- майонез и перец по вкусу

Листья одуванчика замочить в соленой воде на 1 ч. Затем подсушенные листья нарезать, добавить измельченное яйцо и заправить майонезом и перцем.

Салат из одуванчика с зеленым луком и огурцом

- 100 г листьев одуванчика
- 1 средний огурец
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 1 ч. ложка измельченной зелени укропа
- растительное масло, соль, уксус, перец по вкусу

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 1 ч, затем измельчить. Огурец нарезать тонкими ломтиками и соединить с подготовленными листьями одуванчика, укропом и зеленым луком. Заправить маслом, уксусом, солью и перцем.

Зеленый соус

● по 2 ст. ложки измельченной свежей зелени одуванчика, крапивы, щавеля, петрушки, медуницы, сныти, зеленого лука, укропа

- 1 небольшая луковица
- 1 стакан кефира
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- сок и измельченная цедра 0,5 лимона
- соль, сахар и перец по вкусу

Зелень хорошо промыть, окинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, измельчить. Затем добавить мелко нарезанные яйца и луковицу, перемешать. Залить соусом из одного стакана кефира, куда добавлены соль, сахар, перец, сок и цедра лимона. Подавать к отварной картошке, вареной говядине или рыбе.

Жареные цветочные бутоны одуванчика

1 стакан нераспустившихся цветов одуванчика 3 ст. ложки панировочных сухарей 1 куриное яйцо масло для жаренья соль и перец по вкусу

Бутоны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг,

затем приправить солью и перцем, окунуть в слегка взбитое яйцо, обвалять в сухарях и жарить в масле. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.

Одуванчики соленые

- 0,5 кг листьев одуванчиков

Для рассола:

- 900 мл воды
- 100 г крупной соли

Молодые розетки тщательно промыть, вымочить 1–2 ч в соленой воде, чтобы не было горечи. Затем воду слить, плотно уложить одуванчики в предварительно вымытые и обсушенные банки и залить 10 %-ным раствором соли. Хранить в прохладном месте.

Маринованные цветочные бутоны одуванчика

- 2–3 стакана бутонов одуванчика
- 1–2 шт. гвоздики
- 2–3 горошины душистого перца
- 2–3 горошины черного перца

для маринада:

- 1 л воды
- 100 г 9 %-го уксуса
- 2 ст. ложки крупной соли
- 1 ст. ложка сахарного песка

Свежие бутоны цветов одуванчика промыть, бланшировать в течение 1–2 мин в кипящей воде, затем охладить под струей холодной. Плотно уложить в прогретые банки и залить кипящим маринадом. Для маринада в воде растворить сахар, соль, пряности и кипятить 2 мин. Когда заливка слегка остынет, долить уксуса, все размешать и залить в банки с одуванчиками на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, закрытые крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закупорить. Маринованные цветочные бутоны используют для заправок солянок, винегретов и блюд из дичи.

Варенье из цветов одуванчика

- 400 шт. не полностью раскрытых цветков одуванчика

- 2 средних лимона
- 1,5 кг сахарного песка
- 1 л воды

Свежие промытые и измельченные цветки одуванчиков и лимоны, нарезанные вместе с кожицей, варить в 1 л воды в течение 10 мин. Затем настаивать 1 сутки. После этого массу отжать, настой процедить, добавить в него сахар и варить до готовности, но не более 30 мин. Горячее варенье разлить в банки и закатать.

Кофе из корней одуванчика

Корни одуванчика, тщательно промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения, размолоть в кофемолке. Заварить как кофе.

Осот огородный

Огородным осот называют за то, что он так и норовит на огороде вырасти, поселиться поближе к человеку. Истребляет тот его нещадно, а он все равно любую возможность использует, чтобы заново взойти на хозяйских грядках. Но такой, который сам без спросу лезет, нам не нужен. У него с человеком постоянный спор, и не будет от него потому большой пользы. А вот который на воле растет, в поле и лесу, тот осот можно и нужно брать, вводить в свой рацион. Почему? В нем такая мощь жизненная сосредоточена! Он ведь любые тяготы и невзгоды вынести готов, все преодолевает, живучий и могучий! Тот, кто его ест, сам таким станет.

Осот огородный – это однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с ветвистым стеблем высотой до 1 м. Нижние листья у осота крупные, матовые, по краям зубчатые. Желтые цветки собраны в корзинки. Осот встречается повсеместно. Растет как сорняк в огородах, садах, на полях. Молодые листья и побеги собирают в период цветения, корни – осенью.

Молодые листья и стебли этого растения используют для приготовления салатов, супов и вторых блюд. Для удаления горечи их вымачивают в солевом растворе 25–30 мин. В пищу можно употреблять и корни осота. В вареном виде они напоминают огородный овощ топинамбур.

Суп с листьями осота

- 1,5 л воды
- 200 г молодых листьев осота
- 3 средних клубня картофеля
- 3 ст. ложки пшена
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка топленого масла
- 1 зубок чеснока
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- соль, перец по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель вместе с промытой в холодной

воде пшенной крупой. Промыть молодые листья осота, мелко их порубить и добавить в суп. Пассеровать лук с томатом на топленом масле, также положить в суп и варить до готовности. Затем заправить солью, перцем, измельченным чесноком и зеленью.

Паштет из корневищ осота

- 500 г свежих корневищ осота
- 1 средняя луковица
- по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
- 3 ст. ложки лимонного сока
- растительное масло, соль, сахар и перец по вкусу

Корневища хорошо промыть, очистить, отварить, истолочь или пропустить через мясорубку, смешать с измельченным луком и зеленью, добавить растительное масло, соль, сахар и перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

Корневища осота квашенные

- 3 кг свежих корневищ осота
- 1–2 листа хрена
- 1–2 ветки зелени сельдерея
- 3–4 веточки петрушки
- 3–4 листа черной смородины
- 5 зубков чеснока
- 5 горошин черного перца
- 1 л воды
- 2 ст. ложки крупной соли крупного помола

Сырые корневища осота хорошо промыть, очистить и нарезать на тонкие дольки, уложить в чистую сухую посуду, перекладывая зеленью, пряностями и чесноком, залить подсоленной водой. После окончания брожения квашеный осот можно добавлять в салаты, винегреты. Хранить в холодном месте.

Папоротник орляк

В орляке много силы сосредоточено и важного и полезного для человека. Верно то, что кто его ест, у того постепенно все дела налаживаются, становится он все богаче и уважаемей среди других людей, все у него в руках спорится, все дела в гору идут.

Этот папоротник встречается в лесной и лесостепной полосах России. Растет он в основном по сырым тенистым лесам. Заготавливают побеги орляка для пищевых целей обычно ранней весной, в момент появления на деревьях первых листьев. Побеги эти имеют отличный вкус, они широко применяются в пищу в странах Востока, хотя растение и считается ядовитым. Учитывая это обстоятельство, побеги орляка перед употреблением в пищу следует определенным образом обрабатывать.

Молодые побеги орляка очищают от нераспустившихся листочков, затем отваривают и, промыв дважды водой, употребляют для приготовления салатов, супов, в качестве приправы ко вторым блюдам, для чего обжаривают их в масле. Побеги орляка можно также сушить.

Жареные побеги папоротника

- 500 г молодых побегов папоротника
- 1 куриное яйцо
- панировочные сухари и масло для жаренья
- соль и перец по вкусу

Побеги замочить на 1 ч в холодной воде, затем промыть, варить 20 мин, снова дважды промыть, откинуть на дуршлаг, затем приправить солью и перцем, окунуть в слегка взбитое яйцо, обвалить в сухарях и жарить в масле. Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.

Молодые побеги папоротника по-корейски

- 500 г молодых побегов папоротника
- 1 ч. ложка уксусной эссенции
- 0,5 ч. ложки крупной соли
- 0,5 ч. ложки молотого острого красного перца
- 1 ч. ложка молотого кориандра

- 0,2 стакана растительного масла
- 3–4 измельченных зубка чеснока
- 1 небольшая измельченная луковица

Побеги замочить на 1 ч в холодной воде, затем промыть, варить 20 мин, снова дважды промыть, откинуть на дуршлаг. Затем перемешать с уксусом, солью, перцем и кориандром и оставить на 30 мин. После положить кучкой поверх папоротника измельченные лук и чеснок, вылить на них кипящее масло, перемешать и настаивать еще 30 мин.

Пастушья сумка

Пастушья сумка – это однолетнее растение семейства крестоцветных с розеткой перистораздельных крупных листьев, мелкими белыми цветами и плодами в виде характерных треугольных стручков.

Пастушья сумка – трава неприметная, но сила в ней такая, что дарит здоровье и бодрость любому, кто ее отведает.

Пастушья сумка встречается повсеместно. Молодые листья этого растения собирают весной и в начале лета. Их используют для приготовления салатов, супов и борщей, а также в качестве начинки для пирожков.

Суп из пастушьей сумки

- 2 л воды
- 500 г молодых листьев пастушьей сумки
- 100 г средних по размеру макарон
- 2 средних корня петрушки
- 5 средних луковиц
- 2 зубка чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки
- соль и другие приправы по вкусу

Листья пастушьей сумки перебрать, промыть и нарезать. В кипящую воду всыпать макароны. Лук и корни петрушки мелко нарезать и пассеровать в масле, добавить томатную пасту и пастушью сумку. Приправить макароны пассеровкой, чесноком, толченым с солью, и зеленью.

Пастушья сумка, тушенная в масле

- 500 г молодых листьев пастушьей сумки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 средние луковицы
- мускатный орех и соль по вкусу

Листья пастушьей сумки перебрать, сварить, отжать и

нарезать. Лук нарезать, пассеровать в масле, затем добавить подготовленную пастушью сумку, соль и мускатный орех и тушить до готовности.

<i>Краснокочанная капуста с пастушьей сумкой и лещиной</i>

- 400 г мелко нашинкованной краснокочанной капусты
- 1 стакан измельченных молодых листьев пастушьей сумки
- 100 г очищенных орехов лещины
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- 2 ст. ложки сахарного песка
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 небольшая мелко нарезанная луковица
- 100 г изюма без косточек
- соль, черный молотый перец по вкусу

Орехи мелко порубить, на сухой сковородке слегка обжарить. Смешать уксус, сахар и соевый соус. Слегка обжарить лук на масле. Добавить капусту и пастушью сумку, приправить, обжаривать еще 5–6 мин. Добавить изюм, орехи, уксус и соевый соус. Обжаривать, помешивая, еще минуту и подавать сразу же.

Первоцвет лекарственный

Первоцвет – это невысокое растение с розеткой продолговатых морщинистых листьев и кисточкой светло-желтых цветков, поникающих на длинных цветоносах, появляется весной одним из первых. Встречается первоцвет в лесной и лесостепной зонах европейской части России. Растет в основном на лесных полянах и в светлых лиственных лесах.

Первоцвет весной глаз и сердце радует. И многим животным он весной после долгой зимы помогает – витаминов в его листьях много, силы от него прибавляются. И человеку первоцвет отдаст все свои запасы, нужно только найти его в лесу, подальше от города.

В пищу используются молодые листья первоцвета. Особенно широко применяется это растение в кулинарии стран Европы. Из свежих листьев первоцвета готовят весенние витаминные салаты, а также первые блюда.

Лесной чай с первоцветом

- сушеные листья первоцвета – 1 часть
- трава зверобоя – 1 часть
- трава мяты – 1 часть
- мед по вкусу

Травяную смесь залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 5–7 мин. Использовать как заварку, в чай добавлять мед.

Салат из первоцвета

- 3 средние свеклы
- 1 пучок молодых листьев первоцвета
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 0,5 стакана сметаны
- соль, перец по вкусу

Первоцвет промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать. Свеклу вымыть, отварить, очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Добавить измельченный первоцвет, зеленый лук, соль и перец, заправить

сметаной.

Суп из первоцвета

- 1,5 л воды
- 200 г молодых листьев первоцвета
- 3 средних клубня картофеля
- 3 ст. ложки пшена
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшая морковь
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- соль, перец по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель вместе с промытой в холодной воде пшенной крупой. Промыть первоцвет, мелко его порубить и добавить в суп. Лук и морковь мелко нарезать, пассеровать на масле, также положить в суп и варить до готовности. Затем заправить солью, перцем и зеленью.

Порошок из листьев первоцвета

Высушенные в тени листья первоцвета измельчить в ступке. Затем просеять и хранить в плотно закрытых банках в темном месте. Использовать для заправки супов и вторых блюд.

Приправа к мясу из первоцвета

- 100 г порошка из сухих листьев первоцвета
- 200 г острого томатного соуса
- 10 ст. ложек воды

Порошок залить теплой кипяченой водой, добавить томатный соус, перемешать и оставить на 2 ч. Использовать как приправу к мясу.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка)

Пижма обыкновенная – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, до 1,5 м высотой. Ее листья похожи на листья рябины, цветы – желтые, круглые, собранные в плотные щитки. Цветет пижма в июле-августе. Растет в негустых смешанных и лиственных лесах, на лесных и суходольных лугах, в поймах рек, у дорог. Встречается в России практически повсеместно.

Заготавливают цветки пижмы перед началом массового цветения, срывая соцветия. Сушат в тени и хранят в закрытом виде в банках или коробках.

Рябинка дикая людям нравится, а комарам и мухам не слишком. Облетают они эти растения стороной, запах для них слишком резкий. Это люди давно заметили. С помощью дикой рябинки от кровососущих насекомых защищаются. А кто ест пижму или пьет ее настои, к тому никакое зло не прицепится. Не будут пить его кровь злые люди, не сделают ему плохого завистники, все беды мимо пролетят.

Цветки и листья растения используются в качестве пряно-ароматической приправы при изготовлении выпечки, салатов, мясных блюд и для ароматизации настоев.

Ароматическая лесная смесь

- 100 г цветков и листьев пижмы
- 25 г травы душицы
- 25 г корневищ аира, измельченных до размера 1–2 см
- 1 л воды

Пижму и душицу измельчить, перемешать с корнями аира, залить водой и довести до кипения, прокипятить на слабом огне 15 мин, настоять 5–6 ч. Полученный отвар отцедить и использовать для ароматизации теста, салатов, мясных блюд из дичи.

Порошок из цветков пижмы

Высушенные в тени цветки измельчить в ступке. Затем просеять и хранить в плотно закрытых банках в темном месте.

Использовать для ароматизации салатов, выпечки, домашних ликеров и наливок.

<i>Порошок из пижмы и красного перца</i>

- 1 стакан порошка цветков пижмы
 - 1 ч. ложка молотого острого красного перца.
- Смесь использовать для ароматизации мясных блюд и соусов.

Подорожник большой

Подорожник – очень древнее лекарственное растение. И обитает он с давних пор рядом с человеком. На его примере можно понять, как наш мир хорошо и гармонично был задуман. Лекарство от многих болезней рядом – только руку протяни, и всем оно доступно. Так и должно быть. Только, конечно, не надо городской подорожник в пищу употреблять. Однако для лечения ссадин и ранок он подойдет. А вот чтобы листики съесть можно было, нужно подорожник с воли набрать. Тогда он изнутри все вам и полечит.

Из молодых листьев подорожника готовят салаты с луком, хреном, картофелем, добавляют к подорожнику крапиву. Листья подорожника подходят для добавления в блюда из яиц, запеканки, каши, овощные оладьи и пюре. Могут входить в состав бутербродной массы или икры.

Салат из подорожника с крапивой и хреном

- 1 пучок молодых листьев подорожника
- 1 пучок молодых листьев крапивы
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. ложки тертого хрена
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- сметана, соль, сахар по вкусу

Подорожник и крапиву тщательно вымыть, опустить на 1 мин в кипяток, дать стечь воде, измельчить зелень ножом, добавить измельченные лук, хрен, соль и сахар по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной.

Борщ весенний с подорожником и щавелем

- 2 л воды
- 5 средних клубней картофеля
- 500 г зелени щавеля
- 500 г молодых листьев подорожника
- 1 средняя морковь
- 1 средний корень петрушки
- 0,5 среднего клубня корневого сельдерея
- 2 небольшие луковицы

- 2 ст. ложки растительного масла
- 4 ст. ложки сметаны
- 3 средние молодые свеклы с ботвой
- 3 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 1 ст. ложка сахарного песка
- 4 сырых яичных желтка
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки
- соль, перец по вкусу

Морковь, корень петрушки и сельдерея, молодую свеклу и репчатый лук нарезать соломкой, сложить в сотейник, добавить масло, 0,5 стакана воды и тушить в течение 15–20 мин. Щавель и подорожник тщательно промыть, положить в дуршлаг, обдать кипятком и нарезать соломкой. В кипящую в кастрюле воду положить нарезанный дольками картофель, варить при слабом кипении 10 мин, добавить подготовленные щавель и подорожник, варить еще 5 мин, затем ввести тушеные овощи, соль, сахар, довести до кипения и снять с огня. Желтки взбить со сметаной, влить в борщ и размешать. В тарелку с борщом положить мелко нарезанное яйцо, сметану и посыпать зеленью.

Голубцы из листьев подорожника

- 200 г крупных свежих листьев подорожника
- 7–8 стеблей зеленого лука
- 1 пучок щавеля
- 1 пучок зелени петрушки
- 1–2 средние моркови
- 1 стакан риса
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль и перец по вкусу

Для соуса:

- 2 ст. ложки столового уксуса
- 0,5 стакана измельченных грецких орехов
- 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
- 3–4 мелко нарезанных зубков чеснока
- соль по вкусу

Листья подорожника промыть и ошпарить кипятком. Нарезать зеленый лук и щавель, добавить морковь, измельченную на терке, и слегка пассеровать в масле. Посолить по вкусу, добавить рис, залить все одним стаканом воды. Когда рис разбухнет, снять с огня и добавить измельченную зелень петрушки. В каждый лист подорожника положить фарш и свернуть в виде голубцов, уложить в невысокую кастрюлю,

прижать крышкой и залить горячей водой. Тушить на слабом огне. Подать с ореховым соусом.

Соус ореховый

Грецкие орехи смешать с зеленью кинзы, уксусом, чесноком. Залить крутым кипятком до консистенции сметаны, посолить по вкусу, дать остыть.

<i>Порошок из подорожника</i>

Листья подорожника промыть и высушить, затем размельчить в ступке и просеять через сито. Хранить в плотно закрытых банках в темном месте. Использовать для заправки супов и щей.

Полынь обыкновенная (чернобыльник)

Чернобыльник – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с грязно-фиолетовым ребристым стеблем до 160 см высотой, темно-зелеными перисто-раздельными листьями и метелкой красновато-бурых цветков на конце стебля.

Растет чернобыльник на лесных лугах, в редких березовых лесах, по берегам рек, около полей, дорог, у жилья. Распространен практически по всей стране.

С пищевой целью молодые стебли и листья следует собирать в начале лета. Для заготовки на зиму цветущие верхушки чернобыльника срезают и сушат в тени. Хранят в бумажных пакетах, плотно закрытых банках.

Молодые стебли, листья и цветки используют в основном как пряность, для придания аромата и вкуса маринадам, соусам, блюдам из мяса.

В Писании Святом про звезду Полынь говорится, что когда она взойдет, настанут последние времена. Но то звезда, и слова эти имеют свой смысл сокровенный, о котором я сейчас говорить не стану. Придет время, тогда и поговорим об этом. А растение полынь – оно другое. Оно, наоборот, человека от всего злого да плохого бережет, чувствительность его обостряет, позволяет все наперед видеть и знать.

Порошок из чернобыльника

Высушенный чернобыльник измельчить в ступке, просеять, сложить в банки, плотно закрыть крышками и использовать для приготовления салатов и при жарении мяса.

Мясо, жаренное с чернобыльником

Мясо отбить и жарить на сильном огне. За 1–2 мин до готовности мясо посыпать небольшим количеством (на кончике ножа) порошка из листьев чернобыльника.

Настойка полынная

- 5 г сушеной травы черныбыльника
- 1 л водки
- 2 ч. ложки сахарного песка

Положить в водку цветки и листья черныбыльника, настоять 2 недели, процедить, добавить сахар, растворенный в небольшом количестве воды.

Полынь эстрагоновая

Эстрагоновая полынь – особый, слабо-горький вид полыни, встречающийся практически повсеместно в нашей стране, но преимущественно в Сибири.

Заготавливают эту полынь весной и осенью. Летом же используют молодую свежую траву.

Эта полынь не горька, но ароматна. Самая пахучая трав в моем огороде, от которой любому блюду вкус добавляется. Эстрагоновая полынь – прекрасная пряность. Листья полыни добавляют в салаты, супы, вторые блюда, используют при засолке огурцов, помидоров, грибов и баклажанов.

Огуречный салат с эстрагоном и подорожником

- 2 средних огурца
- 3–4 веточки эстрагоновой полыни
- 10–12 листьев подорожника
- 2–3 пера зеленого лука
- 0,5 ч. ложки сахарного песка
- 1 ч. ложка столового уксуса
- 0,5 стакана сметаны
- соль по вкусу

Огурцы и зелень тщательно вымыть. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, зелень порубить. Компоненты соединить, посолить, перемешать, добавить уксус, сахар и сметану.

Баранина с эстрагоновой полынью

- 1 кг баранины на ребрышках
- 1 стакан свежей измельченной зелени эстрагона
- 2 ст. ложки измельченной зелени укропа
- 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
- 5–6 измельченных перьев зеленого лука
- 3 средние луковицы
- 1 стакан белого сухого вина
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль и перец по вкусу

Баранину нарезать на небольшие кусочки, сложить в латку и

тушить 10 мин, потом добавить обжаренный отдельно лук. Когда мясо будет почти готово, влить стакан белого вина, посолить, поперчить, добавить душистые травы и довести до готовности.

Эстрагоновый уксус

- 0,5 л белого виноградного или столового уксуса
- 1 пучок свежей травы эстрагоновой полыни

Молодую полынь промыть и обсушить. В бутылку с уксусом добавить листья полыни вместе со стебельками, плотно закрыть крышкой и 10–12 дней настаивать на солнце, затем убрать в темное место. Уксус подходит для заправки салатов и для различных маринадов.

Маринованные баклажаны, фаршированные овощами и эстрагоном

- 1 кг баклажанов
- 50 г крупной соли
- 2 средние моркови
- 10 зубков чеснока
- 3 средних сладких перца
- 1 острый красный перец
- 10 веточек эстрагоновой полыни
- 300 г 6%-го уксуса

Баклажаны промыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль, кипятить 2–3 мин в подсоленной воде. После чего откинуть на дуршлаг, начинить фаршем, сложить в банки и залить уксусом. Для приготовления фарша чеснок очистить, измельчить, растереть с солью, добавить измельченные сладкий и острый перец, морковь, петрушку, эстрагоновую полынь и перемешать. Через 4–5 дней баклажаны готовы к употреблению.

Огурцы соленые с эстрагоновой полынью

- 5 кг огурцов
- 3–4 веточки укропа с зонтиками
- 15 очищенных зубков чеснока
- 4 нарезанных корня хрена
- 2 пучка зелени эстрагона
- 2 нарезанных средних горьких перца

Для рассола:

- 2 л воды
- 4 ст. ложки крупной соли

Свежие огурцы небольшого размера промыть. На дно трехлитровой банки уложить часть указанных в рецептуре специй, до половины наполнить огурцами, добавить еще часть специй, опять уложить огурцы, а сверху – оставшуюся зелень и специи. Наполненные банки залить холодным рассолом, прикрыть прокипяченными в воде крышками, но не закатывать, а оставить на 8-10 дней при комнатной температуре, затем долить рассол, закатать и поставить в холодное место.

Помидоры, консервированные в соке красной смородины с эстрагоновой полынью и мелиссой

На 3 банки емкостью 1 л:

- 3 кг помидоров
- 1 пучок травы мелиссы
- 1 пучок травы эстрагоновой полыни

Для заливки (на 1 л воды):

- 300 г сока красной смородины
- 50 г меда
- 1,5 ст. ложки крупной соли

Душистые травы хорошо промыть, обдать кипятком. Помидоры промыть, бланшировать в кипящей воде полминуты, уложить в банки, добавить зелень. Приготовить заливку, в которую добавить сок красной смородины, мед, соль. Кипящей заливкой залить помидоры, через 3–5 мин раствор слить, снова вскипятить. Повторить еще два раза. После третьего залива банку закатать, перевернуть вверх дном до остывания.

Просвирник низкий

Просвирник низкий – однолетнее травянистое растение с мелкими округло-серцевидными слегка лопастными листьями и мелкими бело-розовыми цветами, сросшимися в общую колонку. Плоды этого растения имеют форму круглых плоских лепешечек, просвирок. Встречается просвирник в европейской части нашей страны, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет возле домов, дорог, на полях. Молодые листья просвирника употребляют в пищу. Из них готовят весенние витаминные салаты, варят с ними супы, добавляют во вторые блюда.

Просвирник – растение-мужчина, а помогает в первую очередь женщинам. Кто его возьмет для еды, у той наладится работа женских органов, пройдут воспаления, боли успокоятся. Но и мужчинам есть просвирник можно и нужно. Тот, кто его употребляет, станет мягче с людьми, у него наладятся отношения на службе и дома, проще станет и ему самому, и тем, кто с ним связан.

Салат из просвирника, редьки и моркови

- 0,5 стакана измельченных молодых листьев просвирника,
- 1 средняя морковь
- 1 средняя редька
- 1 ст. ложка меда
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- растительное масло, соль по вкусу

Морковь и редьку вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Листья просвирника промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с овощами, медом, лимонным соком, солью и растительным маслом. Сверху посыпать петрушкой.

Суп с просвирником и зеленой фасолью

- 1 л воды
- 1 стакан измельченных молодых листьев просвирника
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 средняя луковица

- 1 зубок чеснока
- 3 средних клубня картофеля
- 200 г стручковой фасоли, свежей или замороженной
- соль и перец по вкусу

Лук и картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить. Фасоль нарезать поперек. Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить лук и чеснок и пассеровать 3–4 мин до мягкости. Добавить картофель и просвирник, готовить, помешивая, 2–3 мин. Добавить горячую воду, фасоль, довести до кипения и варить, пока овощи не будут готовы, приправить солью и перцем.

Оладьи зеленые из просвирника

- 2 стакана свежих измельченных листьев просвирника
- 2 ст. ложки измельченной зелени укропа
- 2 большие луковицы
- 0,3 стакана воды
- 1 куриное яйцо
- 4–5 ст. ложек муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль, сметана по вкусу

Просвирник промыть, обсушить и нашинковать очень мелко. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук. Смешать лук с просвирником и зеленью укропа, добавить соль, воду, муку, яйцо, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густую сметану. Брать массу ложкой и выкладывать на сковородку с разогретым растительным маслом. Жарить с двух сторон, подавать со сметаной.

Ревень

Дикорастущий ревень – это многолетнее растение с прямыми с раструбом стеблями и крупными пальчато-лопастными листьями с толстыми мясистыми черешками. Цветы у ревеня мелкие, бело-розовые, собранные в метельчатые соцветия. Дикорастущий ревень встречается в нашей стране в основном в Сибири и на Дальнем Востоке. В пищу употребляются черешки и листовая пластинка. Из очищенных черешков готовят варенье, компоты, квас, цукаты и едят их сырыми. Мелко нарезанные листья ревеня кладутся в щи вместо щавеля или капусты.

Ревень дикий от садового отличается тем, что растет на воле. Значит, и мудрости, и пользы в нем больше. Он и дает человеку то, что ему ни одно растение дать не может: уверенность и непоколебимость, крепость и одновременно мягкость, что делает его устойчивым к любым невзгодам, готовым с честью выйти из любых испытаний. Ревень душу веселит, а жизнь продляет и здоровье укрепляет.

Сок из ревеня

Сок необходимо готовить только из молодых, неогрубевших черешков ревеня. Черешки очистить от волокон, промыть в холодной воде и разрезать на кусочки длиной 1–1,5 см. Бланшировать в кипящей воде в течение 1–3 мин, после чего охладить в проточной воде и отжать сок.

Лимонад из ревеня

- 3 средних черешка ревеня
- 200 г сахарного песка
- 1 ч. ложка корицы
- 1 стакан кипятка
- 1 л охлажденной кипяченой воды
- 20 кубиков льда

Ревень вымыть, очистить от кожицы и нарезать на тонкие поперечные кусочки, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 1–2 часов. Затем положить корицу и все залить кипятком. Когда смесь остынет, процедить, разлить по бокалам и добавить

охлажденную воду. По желанию добавить лед.

Компот из ревеня со свеклой

- 1 л воды
- 2 средних черешка ревеня
- 100 г изюма без косточек
- 1 средняя свекла
- 150 г сахарного песка

Ревень промыть, очистить и нарезать кубиками. Изюм вымыть и перебрать. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. В горячую воду положить свеклу, варить 3–5 мин, затем процедить. В процеженный свекольный отвар добавить сахар, ревень и изюм, варить еще 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

Пюре из ревеня

- 2,5 кг очищенных черешков ревеня
- 1 кг сахарного песка

Черешки ревеня очистить от кожицы, промыть, разрезать на кусочки длиной 2–3 см, уложить в посуду, пересыпать сахарным песком и поставить в средне прогретую духовку, время от времени перемешивая, чтобы продукт не подгорал. Когда кусочки станут достаточно мягкими, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Пюре нагреть до кипения, уварить до густоты хорошей сметаны и расфасовать в горячие банки. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин.

Желе из ревеня

- 1 кг очищенных черешков ревеня
- 2–2,5 л воды
- 650 г сахарного песка
- 0,5 ч. ложки корицы
- молотая гвоздика и ванилин на кончике ножа
- желатин

Черешки ревеня очистить, промыть и затем варить в воде до размягчения. К отвару добавить сахар, нагреть до кипения, после чего добавить пряности, растворить желатин и отвар процедить. Желе разлить в банки и поставить в прохладное место для

остывания. Хранить в холодном месте.

Рогоз широколистный

Это многолетнее травянистое растение семейства рогозовых с толстым цилиндрическим стеблем высотой до 2 м. Длинные синевато– или серо-зеленые листья рогоза расположены у основания стебля. Цветки собраны в черно-бурые бархатистые соцветия.

Встречается рогоз повсеместно. Обитает по берегам рек, в болотах, канавах и вокруг озер.

Молодые побеги собирают в первой половине лета, корневища – осенью.

Рогоз когда-то водяным хлебом называли. В голодное время запасали его, муку делали и хлеб пекли. В трудные годы это растение многих от голодной смерти спасало. Это растение-спаситель, которое людям дано как напоминание о том, что главное в этом мире – доброта, на ней все и держится.

Молодые побеги рогоза едят сырыми, делая из них салаты, а также маринуют и сушат. Корневища отваривают и тушат. Их корневищ рогоза также готовят муку.

Для получения муки корни рогоза очищают, моют в холодной воде, режут на куски и сушат в духовке, пока они не становятся ломкими. Затем их измельчают и просеивают сквозь сито. Из полученной крупы варят каши, кисели, пекут лепешки и оладьи. Поджаренные и перемолотые корневища пьют как кофе.

Рогоз, тушеный с картофелем

- 200 г молодых корневищ и побегов рогоза
- 2 средних клубня картофеля
- 1 ч. ложка измельченной зелени укропа
- растительное масло, соль и специи по вкусу

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 2–3 см, отварить в подсоленной воде, воду слить, соединить рогоз с картофелем, добавить масло, соль, 0,5 стакана воды и тушить до готовности. Перед подачей добавить укроп.

Мука из корневищ рогоза

Корни рогоза очистить, промыть в холодной воде, разрезать на куски и высушить в духовке. Корни должны стать ломкими. Затем рогоз истолочь в ступке и просеять через сито. Из полученной муки варят молочные каши, кисели, пекут лепешки и оладьи.

Маринованные молодые побеги рогоза

- 0,7 кг побегов рогоза

Для маринада:

- 1 л воды
- 1,5 ст. ложки крупной соли
- 2 ст. ложки сахарного песка
- 1 стакан 9 %-го уксуса
- 2–3 шт. гвоздики
- 2–3 горошины душистого перца
- 4–5 горошин черного перца
- 1 лавровый лист

Молодые свежие побеги рогоза промыть, нарезать кусочками длиной около 4 см, бланшировать в течение 1–2 мин в кипящей воде, затем охладить под проточной водой, плотно уложить в прогретые чистые банки и залить кипящим маринадом. Для маринада в воде растворить сахар, соль, добавить пряности, кипятить 2 мин и снять с огня. Когда он слегка остынет, долить уксус, все размешать и залить в банки с побегами рогоза на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, закрытые крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закупорить.

Рябина обыкновенная

Самая распространенная из видов рябин – рябина обыкновенная. Она встречается в европейской части страны. Это очень морозоустойчивое растение обитает вплоть до Северного Ледовитого океана. Плоды рябины широко используют в пищу, несмотря на их горько-терпкий вкус. Учитывая тот факт, что мороженые ягоды теряют свою горечь, их принято собирать после первых заморозков. Но и не мороженые плоды рябины используют в пищу, из них готовят напитки, варенье, повидло, джем, делают начинку для пирогов. Из сока рябины готовят рябиновое вино и ягодную настойку. Плоды рябины добавляют в витаминные чаи. Впрок сохраняют плоды в сухом, моченом или маринованном виде.

Когда собираете ягоды рябины, все с дерева не срывайте, оставьте лесным птицам. Ягоды эти – их запасы на зиму.

Рябиновый чай с малиной и травами

- Сушеные ягоды рябины – 1 часть
- сушеные ягоды малины – 1 часть
- листья черной смородины – 2 части
- трава зверобоя – 2 части
- мед по вкусу.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь, залить кипятком и настоять 7– 10 мин.

Сок рябиновый

- 2 кг ягод рябины
- 2 л воды

Промытые ягоды рябины залить водой и варить до размягчения, протереть через сито, отжать, затем разлить по банкам и пастеризовать.

Квас рябиновый

- 1 кг ягод рябин

- 2 стакана сахарного песка
- 4 л воды
- 10 г дрожжей

Отобранную и бланшированную 3–4 мин ягоду рябины откинуть на дуршлаг, положить в кастрюлю, размять, снова залить водой и варить 10 мин. Сок процедить, добавить сахар и охладить. Затем добавить в него разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закрыть пробками и оставить в прохладном месте. Через 3 дня квас готов.

Варенье из рябины с яблоками

- 700 г ягод рябины
- 1,2 кг сахарного песка
- 300 г яблок

Для сиропа:

- 2,5 стакана воды

Рябину перебрать, отделить кисти, промыть, бланшировать в течение 5 мин в кипящей воде, откинуть на решето. Нарезанные дольками яблоки бланшировать в течение 2–3 мин в кипящей воде, а затем опустить в холодную. Приготовить сироп, используя $\frac{2}{3}$ необходимого сахара, довести его до кипения. В сироп опустить подготовленную рябину и яблоки. Сироп с рябиной и яблоками оставить на 10 ч в тазу, накрыв полотенцем, после этого нагреть до кипения и снова оставить на 8 ч. Варенье варить на слабом огне в три приема по 8–10 мин с перерывами по 8 ч. Перед второй варкой в него добавить оставшийся сахар. Готовое варенье расфасовать в горячем виде в чистые сухие банки, накрыть крышками, закатать или закрыть стерильными завинчивающимися крышками и охладить, не переворачивая банок.

Рябина на меду

- 400 г ягод рябины
- 200 г меда

Рябину, собранную после первых морозов, оборвать с веточек и перебрать. Каждую ягоду проколоть, сложить в миску, залить кипящей водой, накрыть крышкой и держать до тех пор, пока рябина не отмякнет. Затем откинуть ягоды на сито, вскипятить мед в кастрюле, всыпать рябину и варить до густоты, снимая пену. В горячем виде расфасовать по банкам.

Рябина моченая

- 0,7 кг ягод рябины

Для заливки:

- 1 л воды
- 1 ст. ложка сахарного песка
- 5 г крупной соли
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 3–4 шт. гвоздики

Компоненты заливки смешать, довести до кипения, а затем охладить. Очищенные от веточек и промытые ягоды рябины сложить в банку, залить охлажденной заливкой и оставить в теплом месте для брожения на 2–3 дня, затем поместить в холодильник.

Смородина красная

Дикорастущая красная смородина встречается в лесах Сибири и Дальнего Востока. Растет она в основном в горных и долинных лесах и в поймах рек.

Плоды красной смородины употребляются в пищу в свежем виде. Из них можно также получать сок, готовить компоты, повидло, мармелад и желе.

Смородина так названа, потому что сама родится. Это сейчас привыкли люди ее в своих садах выращивать, но изначально-то она сама, где хотела, кустилась. И где росла, там из земли соков и набиралась. Вот и сейчас лесная-то смородина – главная, с ней ни в какое сравнение садовая не идет. У садовой только вкус, а у лесной – пользы гораздо больше!

Красная смородина в собственном соку

Отделить ягоды от кисти, вымыть, обсушить и подогреть в кастрюле под крышкой, пока они не пустят сок. Горячими переложить их в подогретые банки, уплотнить так, чтобы сверху они были покрыты соком. Пастеризовать при температуре 90 °C: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин.

Сироп из красной смородины

- 1 кг ягод красной смородины
- 800 г сахарного песка

Ягоды очистить, промыть, отделить от кистей и размять деревянным пестиком. Добавить 100 г сахара, перемешать и оставить в холодном месте на 3–4 дня. После этого массу переложить в полотняный мешочек и дать стечь соку. Полученный сок смешать с оставшимся сахаром, довести до кипения, разлить в чистые сухие бутылки или банки, закупорить и перевернуть вверх дном.

Желе из красной смородины

- 1 стакан сока красной смородины

● 1,25 стакана сахарного песка

Ягоды промыть, перебрать, отделить от кисти, измельчить и отжать сок. Сок слегка подогреть и, добавив сахар, перемешать до полного его растворения. Разлить в небольшие банки, закрыть закручивающимися крышками, хранить в холодильнике.

Смородина черная

В нашей стране встречается 36 видов смородины. Но наибольшее значение имеет смородина черная. Растет она в лесной и лесостепной зонах европейской части страны, а также в Сибири. Черная смородина встречается по берегам рек, озер, на влажных лугах.

Смородина черная очень любит соседство ивы и калины. Где калина, там и смородина. Эти ягоды часто вместе селятся.

Ягоды смородины широко применяются в пищу в свежем виде, из них приготавливают сок, компот, морс, варенье, повидло, маринады. А молодые листья и веточки кладут в пряные смеси для засолки огурцов, помидоров и других овощей.

Морс из черной смородины

- 1 л воды
- 150 г сахарного песка
- 200 г ягод черной смородины
- 5 свежих листьев черной смородины

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, добавить смородиновые листья и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить. В охлажденный отвар добавить ягодный сок.

Черная смородина с сахаром

- 1 кг ягод черной смородины
- 2 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, удалить стебельки, промыть и откинуть на дуршлаг. Как только ягоды просохнут, сыпать в кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком. Полученное пюре переложить в чистые сухие банки, сверху насыпать немного сахара, закрыть прокипяченными и подсушенными закручивающимися крышками.

Желе из черной смородины

- 1 кг протертых ягод черной смородины
- 700 г сахарного песка

Ягоды перебрать, удалить стебельки, промыть, положить в кастрюлю, добавить воду и поставить на огонь. Когда температура достигнет 70 °С, ягоды в горячем виде быстро протереть через сито, добавить сахар, поставить массу на огонь, довести до кипения, выдержать 10 мин. Затем разлить в банки, закрыть прокипяченными и подсушенными закручивающимися крышками и охладить.

Сныть обыкновенная

Сныть обыкновенная – многолетнее травянистое растение семейства зонтичных с трубчатым, опушенным короткими волосками стеблем высотой 60– 100 см. Листья у сныти яйцевидные, тройчатые. Белые цветки собраны в многолучевые сложные зонтики. Сныть встречается повсеместно, много ее в городе. Растет она среди лесных кустарников, на вырубках, в садах, парках.

Это растение также из тех, которые широко использовали в пищу с давних времен. Но не выращивали в огородах. И зачем ее было выращивать, ведь она прекрасно растет и сама.

Листья сныти по вкусу напоминают нежную молодую морковь или зелень петрушки. Свежераспустившиеся листья сныти широко применяются в пищу.

Молодые, едва распустившиеся листочки с сочными черешками используются свежими для приготовления салата, а также их кладут в первые и вторые блюда. Листья сныти можно собирать весной и летом. На зиму сныть можно сушить, а также квасить и мариновать.

Салат из сныти с яйцом и редисом

- 400 г молодой сныти
- 6 редисок
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- сметана, сахар, соль, перец по вкусу

Молодые листья сныти промыть в холодной воде, обсушить и нарезать. Редис хорошо промыть и нарезать кружочками. Яйца измельчить. Сныть перемешать с редисом и яйцом, выложить в салатник. Из сметаны, зеленого лука, укропа, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат.

Суп со снытью

- 2 л воды
- 1,5 стакана измельченных молодых листьев сныти
- 3 средних клубня картофеля
- 1 средняя луковица

- 1 небольшая морковь
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 ст. ложки хлопьев «Геркулес»
- сметана, соль по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Нарезать морковь и лук и слегка пассеровать в масле. Когда картофель наполовину сварится, положить в суп хлопья, измельченные листья сныти, пассерованный лук с морковью, посолить. Довести суп до готовности, подавать со сметаной.

Закуска из сныти с зеленым луком и сельдереем

- 200 г зеленого лука
- 300 г молодых листочков сныти
- 1 небольшой клубень корневого сельдерея
- 2 ст. ложки растительного масла
- сок 0,5 лимона
- соль, перец по вкусу

Лук и сныть нарезать, сельдерей натереть на крупной терке, добавить масло, лимонный сок, соль и перец, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности. Подавать в холодном виде с пшеничным хлебом.

Сныть соленая

5 кг молодых листьев сныти 0,75 стакана крупной соли

Свежие листья и черешки сныти очистить, помыть и сложить в кадку или большую банку, пересыпая солью. Наполненную емкость накрыть кружком и сверху положить гнет. Хранить соленую сныть следует в погребе или в холодильнике.

Сныть квашеная

- 5 кг молодых листьев сныти
- 125 г крупной соли

Перед закладкой в бочку или стеклянную банку промытые листья сныти перемешать с солью, пока они не пустят сок. После этого сныть уложить в емкость, постепенно их утрамбовывая. Сверху накрыть хлопчатобумажной тканью, положить деревянный кружок и сверху груз. Оставить на неделю при комнатной

температуре, а затем убрать на холод.

Заготовка из сныти с зеленью

- 500 г листьев и черешков сныти
- 500 г зеленого лука
- 250 г зелени укропа
- 100 г крупной соли

Свежие листья и черешки сныти перебрать, вымыть и измельчить. Промытый зеленый лук нарезать кусочками. Молодые листья укропа перебрать, вымыть, нарезать. Все перемешать, тщательно протереть с солью для выделения сока и плотно уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин. Перед употреблением зелень промыть в воде для удаления излишков соли.

Порошок из сныти

Высушить листья и молодые стебли сныти, измельчить в ступке, просеять и применять для заправки супов и приготовления соусов.

Спаржа обыкновенная

Спаржа обыкновенная – это многолетнее растение с прямостоячим ветвистым стеблем, зачаточными чешуйчатыми листьями и сидячими пучками зеленых нитевидных стеблей, заменяющих листья. Цветки у нее мелкие, зеленовато-белые, колокольчатые, плоды – округлые красные ягоды.

В нашей стране в диком виде спаржа встречается в европейской части России, в Западной Сибири. Растет спаржа на лугах, среди кустарников.

Спаржу лучше всего искать на солнечных пригорках, любит она открытые места. А молодые побеги срывать надо, когда черемуха в цвету будет. Самое это подходящее время.

Дикую спаржу готовят так же, как огородную, варят ее, кладут в суп, в свежем виде добавляют в салаты.

Салат из спаржи с зеленым луком

- 500 г стеблей спаржи средней толщины
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- растительное масло и соль по вкусу

Стебли промыть, нарезать наискосок кусочками, положить в небольшое количество кипящей воды, добавить немного соли, уксуса и потушить. Затем добавить зеленый лук и растительное масло и перемешать.

Салат из спаржи с рисом и мятой

- 250 г риса
- 250 г спаржи, нарезанной на маленькие кусочки
- 1 средний красный сладкий перец, очищенный от семян и мелко нарезанный
- 2 ст. ложки растительного масла
- измельченная цедра и сок 1 лимона
- 250 г феты, нарезанной кубиками
- 0,5 стакана маслин без косточек
- 1 пучок мяты, измельченный

- соль и перец по вкусу

Отварить рис в подсоленной воде и готовить 10 мин, затем добавить к нему спаржу и варить еще 3–4 мин, пока рис не будет полностью готов, а спаржа останется чуть хрустящей. Откинуть на сито и остудить. Когда рис остынет, добавить к нему сладкий перец, масло, лимонную цедру и сок, фету, маслины и мяту. Приправить солью и перцем.

Суп-пюре из спаржи с картофелем

- 1,5 л воды
- 8 крупных клубней картофеля
- 500 тонкой или средней спаржи
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль и черный молотый перец по вкусу

Очистить и нарезать картофель. Спаржу промыть и нарезать кусочками. В кастрюле нагреть воду, добавить картофель и спаржу. Довести до кипения, снизить огонь и варить, накрыв крышкой, 40 мин. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить сливочное масло, соль, перец и подогреть, не доводя до кипения. Подавать с пшеничными сухариками.

Спаржа по-польски

- 500 г средней спаржи
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- 2 ст. ложки молотых пшеничных сухарей
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- соль по вкусу

Спаржу нарезать на кусочки длиной 4–5 см, отварить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Масло положить на сковородку и слегка обжарить в нем сухари. Горячую спаржу разложить по тарелкам, полить маслом, посыпать измельченным яйцом, сверху украсить петрушкой.

Спорыш (горец птичий)

Спорыш – однолетнее стелющееся травянистое растение с мелкими беловато-розовыми цветками, сидящими в пазухах мелких продолговатых листочков. Это широко распространенное и общеизвестное растение часто встречается около дорог, на пустырях, во дворах, вдоль заборов. Распространен спорыш на территории страны повсеместно.

Это растение раньше называли травкой-муравкой. Спорыш, как ковром зеленым, землю покрывает, мягким и уютным. Но соседей он не любит, поэтому в лесу его не встретишь.

Молодые побеги спорыша собирают в начале лета, используют для приготовления блюд в свежем виде или сушат, заготавливая впрок.

В пищу используют молодые стебли и листья. Из них делают салаты, добавляют в супы, готовят овощные оладьи.

Салат из спорыша

- 1 пучок молодой травы спорыша
- 2–3 пера зеленого лука
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- сметана, соль по вкусу

Зелень промыть и нашинковать, посолить и перемешать с измельченным вареным яйцом. Посолить, заправить сметаной.

Суп из спорыша с рисом

- 2 л воды
- 200 г молодой травы спорыша
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка риса
- 2 средних клубня картофеля
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- растительное масло, соль по вкусу

Лук мелко нарезать и пассеровать в масле, затем добавить томатную пасту и тушить еще 2–3 мин. В кипящую воду положить

обжаренный лук, рис и крупно нарезанный картофель. За 10–15 мин до окончания варки положить промытую и нарезанную траву спорыша, посолить. При подаче на стол посыпать суп петрушкой.

Тушеная свинина со спорышем и овощами

- 1 кг свинины
- 6 средних картофелин
- 2 средние моркови
- 5 средних луковиц
- 0,5 среднего кочана капусты
- 3 средних помидора
- 6 зубков чеснока
- 1,5 стакана измельченной свежей травы спорыша
- 0,5 стакана измельченной зелени петрушки
- соль, зира и кориандр по вкусу

В холодную латку положить свинину, нарезанную небольшими кусочками и посыпанную солью, зирой и кориандром. Поверх мяса уложить лук, нарезанный кольцами, нарезанные ломтиками помидоры, морковь и картофель, нарезанные кружочками, посолить, посыпать зеленью, уложить очищенный целый чеснок, снова посолить и посыпать зирой. Сверху уложить нашинкованную капусту. Плотно закрыть крышкой и готовить 10–15 мин на сильном огне. Затем, не снимая крышки, уменьшить огонь до минимума и тушить 1 час.

Пюре из спорыша с крапивой

- зелень крапивы и спорыша – 10 частей
- крупная соль – 1 часть

Промытые листья спорыша и крапивы, взятые в равных количествах, измельчить на мясорубке, посолить и плотно уложить в банки. Хранить в холодильнике. Использовать для заправки супов, в качестве приправы ко вторым мясным и рыбным блюдам, а также при изготовлении салатов.

Стрелолист обыкновенный

Это многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с трехгранным стеблем, укороченным корневищем и клубнями. Заостренные листья стрелолиста действительно похожи на стрелы. Фиолетово-белые цветки собраны в кистевидное соцветие. Цветет стрелолист все лето. Обитает стрелолист по берегам рек и озер. Встречается повсеместно.

Крахмалистые клубни стрелолиста заготавливают все лето. Их очищают, промывают в воде, а затем нарезают на кусочки и высушивают.

В пищу свежие корневища используют в сыром, вареном и печеном виде. Сушеные клубни измельчают в муку, из которой варят каши, пекут блины, лепешки и оладьи.

Стрелолист дает тому, кто обратится к нему, отвагу и победительность. Он помогает победить всех врагов и противников и утвердить свое первенство над теми, кто хотел тебя низложить. Это растение не стимулирует воинственности. Но тот, кто его отведаст, станет непобедимым.

Каша из клубней стрелолиста

- 200 г клубней стрелолиста
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сахарного песка
- соль по вкусу

Свежие клубни стрелолиста промыть и варить в подсоленной воде 5 мин, затем очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре добавить молоко, сахар, соль и варить до нужной консистенции.

Свинина, запеченная со стрелолистом

- 200 г клубней стрелолиста
- 600 г свиной шейки или окорока
- 3–4 зубка чеснока
- соль и перец по вкусу

Свежие клубни стрелолиста варить в подсоленной воде 5 мин, очистить от кожуры, нарезать. Свинину нашинговать

чесноком, посолить и поперчить. На лист фольги положить половину подготовленных клубней стрелолиста, на него уложить свинину, сверху посыпать оставшимся стрелолистом. Фольгу плотно завернуть, уложить мясо в фольге на противень в хорошо прогретую духовку. Готовить 1 ч.

Сусак зонтичный

Это многолетнее травянистое растение с голым округлым стеблем высотой до 1,5 м. У него длинные ланцетовидные листья, в нижней части стебля трехгранные, выше – плоские. Многочисленные бело-розовые цветки на длинных цветоножках расположены зонтиком. Распространен повсеместно. Растет по берегам рек, на мокрых лугах и болотах.

Клубни сусака собирают в конце лета или осенью. Их промывают в холодной воде, режут ломтиками и высушивают.

Сусак – растение нежное, его потревожить легко, аккуратно его собирать нужно. И обязательно следует несколько растений нетронутыми оставить. Нельзя все сразу собирать.

Клубни сусака употребляют в пищу вместо картофеля в вареном, жареном и печеном виде. Их используют как гарнир к мясным, рыбным и овощным блюдам, а также их сушат, готовят из них крупу для каш.

Салат из клубней сусака, морковью и яблоками

- 300 г вареных корней сусака
- 4 яйца
- 2 средних яблока
- 1 средняя морковь
- 1 средняя луковица
- 100 г майонеза
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- черный молотый перец по вкусу

Промытые корни сусака варить 15–20 мин, очистить и нарезать кубиками. Яйца отварить, очистить и нарезать кружочками. Яблоки очистить от семян и кожицы, нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарубить. Смешать в салатнике картофель, яблоки и морковь, лук, заправить майонезом и перцем. Сверху украсить кружочками яиц и петрушкой.

Пюре из сусака

- 500 г корней сусака
- 1 средняя луковица
- масло, соль, перец по вкусу

Промытые корни сусака варить 15–20 мин, пропустить через мясорубку, добавить измельченный обжаренный лук, соль, перец, немного воды и тушить до готовности. Подать как самостоятельное блюдо или использовать как приправу к жареному мясу.

Мясо в горшочке с корневищами сусака

- 300 г бескостной свинины
- 600 г корневищ сусака
- 50 г сушеных грибов
- 2 средние луковицы
- 0,5 стакана воды
- соль и перец по вкусу

Грибы замочить на 1 ч в холодной воде, затем дать стечь воде и нарезать. Корни сусака хорошо промыть и нарезать. Мясо и лук нарезать кубиками. Все сложить в горшочек, добавить соль, перец и воду и тушить в духовке до готовности.

Таволга вязолистная (лабазник вязолистный)

Таволга вязолистная – многолетнее травянистое растение с толстым корневищем. Стебель у таволги ребристый, гладкий, до 1,5 м высотой. Листья похожи на листья вяза – прерывисто-перистые, сверху гладкие, зеленые, снизу – беловатые. Цветки белые, душистые, собраны в раскидистую метелку на верхушке стебля. Распространена таволга в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Сибири.

Надземная часть таволги заготавливается во время цветения, корневища – осенью, сушатся в тени, хранятся в плотно закрытыми.

Молодые побеги и листья таволги употребляются в пищу в виде салатов. Их можно класть в щи, супы. Цветки и листья – замечательный компонент поливитаминного чая.

Таволга – женское растение, кроткое и любящее, нежное и выносливое. Оно сообщает свои качества тому, кто употребляет его в пищу. Тому открываются новые горизонты отношений с близкими людьми, постигает он смысл настоящей любви, жертвенной, бескорыстной и всепрощающей.

Напиток медовый с таволгой

- 0,3 стакана свежих цветков таволги
- 2 ст. ложки меда
- 1 л воды

Цветки промыть, обсушить, положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Затем снять с огня, закрыть крышкой и настаивать 30 мин, после добавить мед. Пить охлажденным.

Салат из таволги со свеклой

- 200 г молодых листьев и стеблей таволги
- 1 средняя отварная свекла
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка лимонного сока
- сахар, соль по вкусу

Мелко нарезанные стебли и листья таволги посолить,

смешать с натертой на крупной терке вареной свеклой. Добавить соль, сахар, лимонный сок и заправить сметаной.

Суп с таволгой

- 1,5 л воды
- 3 средних клубня картофеля
- 1 средний клубень корневого сельдерея
- 1 средняя луковица
- 100 г свежих стеблей и листьев лабазника
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- соль по вкусу

Мелко нарезать лук, пассеровать его на масле в толстостенной кастрюле, добавить очищенный, нарезанный соломкой сельдерей и нарезанные стебли и листья таволги. Как только овощи будут готовы, залить их горячей водой и добавить нарезанный соломкой картофель. Когда картофель сварится, посыпать суп зеленью петрушки.

Оладьи картофельные с таволгой

- 6 средних клубней картофеля
- 1 стакан измельченных молодых стеблей и листьев таволги
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. ложки манной крупы или муки
- 1 куриное яйцо
- растительное масло для жаренья
- соль, сметана по вкусу

Сырой очищенный картофель натереть на средней терке, добавить таволгу, измельченный репчатый лук, соль, яйцо, муку или сухую манную крупу и размешать до консистенции густой сметаны. Жарить в масле. Подавать со сметаной.

Тимьян ползучий (чабрец)

Чабрец – очень красивое душистое многолетнее растение с мелкими розоватыми цветками, собранными в головчатые соцветия на конце тонкого и невысокого стебля. Стебли его, деревянистые при основании, стелясь по земле, образуют дерновники. Цветет чабрец в июле-августе. Все наземные части растения обладают приятным запахом.

Раньше было принято в деревянном доме, в красном его углу, пучок чабреца вешать. Считалось, что воздух тогда в доме становится здоровым, а мысли – добрыми. Так оно и есть.

Встречается в лесной, лесостепной и степной зонах европейской части России и в Сибири. Растет на песчаной почве, по сухим открытым склонам, в степях и по борам.

Это ценное лекарственное и пищевое растение используется для салатов и как приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам. Чабрецом сдабривают блюда из дичи, кладут в колбасы, соленья, добавляют в соусы и чай.

Лесной чай с чабрецом и травами

- трава чабреца – 1 часть
- трава зверобоя – 1 часть
- листья брусники – 1 часть
- мед по вкусу

Травяную смесь залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 5–7 мин. Использовать как заварку, в чай добавлять мед.

Лесной чай с чабрецом и шиповником

- 1 ст. ложка травы чабреца
- 2 ст. ложки плодов шиповника
- 1 ст. ложка меда
- 200 мл воды

Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить траву чабреца. Настоять 10 мин, процедить, добавить мед.

Суп гороховый с помидорами и чабрецом

- 5 л воды
- 5 средних клубней картофеля
- 2 стакана сухого гороха
- 2 средних помидора
- 1 большая луковица
- 1 средняя морковь
- 2 ст. ложки измельченной травы чабреца
- 3 лавровых листа
- 4 зубка чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла

Горох замочить в холодной воде на несколько часов. Затем воду слить, положить горох в кастрюлю, залить новой холодной водой и поставить на огонь. Натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный лук пассеровать в масле, затем добавить натертые на мелкой терке помидоры и тушить еще 5 мин. Затем добавить в суп нарезанный соломкой картофель, пассеровку и посолить. В конце варки положить чабрец, лавровый лист и толченый с небольшим количеством соли чеснок.

Соус с чабрецом

- 6 ст. ложек измельченных листьев чабреца
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- 0,3 стакана воды
- 1 стакан сметаны
- соль по вкусу

В растопленное сливочное масло добавить муку и слегка обжарить, затем развести водой, довести до кипения, посолить, добавить чабрец, сметану и прогреть.

Тмин обыкновенный

Тмин обыкновенный – двулетнее травянистое растение семейства зонтичных с мелко рассеченными сложными листьями и зонтиком белых цветков на конце бороздчатого ветвистого стебля. Растет тмин на лесных опушках и полянах, на лугах, около дорог. Распространен в лесной и лесостепной зонах страны.

Семена тмина заготавливают в период спелости в августе-сентябре. Весной и в начале лета следует шире использовать в пищу молодые побеги и листья этого растения. Их добавляют в салаты, первые и вторые блюда. Семена используют при выпечке хлеба, для приготовления супов и блюд из творога. Тмин добавляют при квашении капусты и засолке огурцов, помидоров. Корни тмина также используют как пряность.

Тмин природный, который на воле растет, очень от «культурного» отличается. Природный, он делает мысли острыми, разум – быстрым, решения – правильными и справедливыми.

Салат из тмина с капустой

- 20–30 г молодых побегов и листьев тмина
- 150 г квашеной капусты
- растительное масло по вкусу

Вымытый и мелко нарезанный тмин добавить в капусту, заправить растительным маслом.

Горячий салат из молодого картофеля с тмином

- 10 средних клубней молодого картофеля
- 1 ч. ложка плодов тмина
- 7 ст. ложек сметаны
- 2 ст. ложки горчицы
- 2 пера зеленого лука, мелко нарезанного
- 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
- соль, перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре 12–15 мин до мягкости. Слить, дать слегка остыть. Затем очистить, нарезать дольками, посыпать тмином, перемешать и выложить в салатницу. Соединить сметану и горчицу, приправить солью и

перцем. Добавить зеленый лук и петрушку. Полить картофель заправкой и перемешать.

Томатный суп с тмином

- 1 л воды
- 8 крупных помидоров
- 2 ст. ложки топленого масла
- 1 средняя луковица
- 2 зубка чеснока
- 1 ст. ложка сахарного песка
- 3 ст. ложки измельченных молодых побегов и листьев

тмина

● 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль по вкусу

Помидоры вымыть, натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Разогреть на сковороде масло и обжарить нарезанный кубиками лук. Добавить измельченный чеснок и тмин, готовить еще 1 мин. Добавить сахар и помидоры, тушить еще 2 мин. Налить в кастрюлю воду, нагреть до кипения, добавить овощи, варить до готовности. Разлить по тарелкам, сверху посыпать зеленью.

Порошок тмина с укропом

Высушенные семена тмина смешать поровну с сухой зеленью укропа, размельчить в кофемолке и использовать для заправки мясных и овощных супов.

Хвощ полевой

Это растение интересно тем, что имеет два типа побегов: весенние – спороносные до 20 см высотой, светло-бурой окраски со спороносными колосками и летние – зеленые, до 40 см, без колосков, с дуговидными, направленными вверх ветвями, сходящимися в узле. Корневища у полевого хвоща горизонтальные, с короткими клубнеобразными ответвлениями, служащими для вегетативного размножения.

Распространен он по всей стране, за исключением пустынных степей и тундры. Растет на песчаных откосах, обрывах, мелях, на влажных лугах и полях.

В пищу употребляются весенние спороносные побеги хвоща. Их едят в свежем виде, отваривают, добавляют во многие блюда.

Хвощи одни из первых на Земле расти стали. С незапамятных времен тут поселились и свой вид сохранили по сей день. Дают они человеку железное здоровье, упорство и волю к жизни. Тот, кто хвощ полюбит, навсегда забудет о разочарованиях и обидах. Будет думать только о хорошем, будет идти от одного свершения к другому.

Окрошка весенняя с пестиками хвоща полевого

Для рассола:

- 2 л хлебного кваса
- 0,5 ст. ложки сахарного песка
- горчица и соль по вкусу

Для закладки:

- 6 средних клубней картофеля
- 2 средних свежих огурца
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок укропа
- 1 стакан измельченных пестиков хвоща
- сметана по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Все овощи и яйца нарезать кубиками, укроп, хвощ и зеленый лук мелко нашинковать. Все перемешать, залить рассолом и заправить сметаной.

- 1,5 л воды
- 400 г молодой крапивы
- 1 пучок молодых побегов хвоща
- 2 небольшие луковицы
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 3 небольших клубня картофеля
- 2 ст. ложки сметаны
- соль, перец по вкусу

Листья крапивы вымыть, положить в сито, обдать кипятком. Хвощ вымыть и нарезать соломкой. Лук нарезать кубиками и пассеровать в сливочном масле до прозрачности. Добавить нарезанную крапиву и хвощ, немного потушить. В кастрюле с кипящей водой отварить нарезанный кубиками картофель, через 20 мин добавить пассерованные овощи. При подаче добавить сметану.

Цикорий обыкновенный

Цикорий обыкновенный – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с прямым, малооблиственным разветвленным стеблем, иногда более 1 м высотой, и с острозубчатыми ланцетными листьями и голубоватыми цветками, находящимися в пазухах листьев. Встречается цикорий в европейской части страны, на Кавказе, а также на юге Западной Сибири. Растет он преимущественно в придорожных канавах, на пустырях, на лесных полянах и лугах, образуя иногда обширные заросли.

Заготавливают корни цикория поздней осенью или ранней весной. Молодые листья собирают весной.

Из листьев цикория готовят салаты. Высушенные, обжаренные и размолотые корни используют вместо кофе.

Цикорий делает сознание четким, так что человек говорит и думает логично, без всяких непоследовательностей. Цикорий помогает при печеночных болезнях, помогает селезенке вырабатывать молодую, сильную кровь, очищает дыхание и способствует зоркости и остроте слуха.

Салат весенний с цикорием

- пучок молодых листьев цикория
- пучок зеленого салата
- 1 небольшой огурец
- 10 редисок
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 0,5 стакана сметаны
- соль по вкусу

Цикорий перебрать, промыть под холодной водой, нарезать. Вымытые и обсушенные огурец, редиску, лук тонко нарезать. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на кусочки и смешать с остальными овощами, солью и сметаной, перемешать.

Холодный свекольник с цикорием

- 2 средние свеклы

- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 2 средних клубня картофеля
- 2 средних свежих огурца
- 0,5 стакана измельченных молодых листьев цикория
- 2 ст. ложки измельченного зеленого лука
- 2 ст. ложки измельченной зелени укропа
- 2 ст. ложки столового уксуса
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка горчицы
- кипяченая холодная вода
- соль, перец, сахар по вкусу

Картофель и свеклу отварить в кожуре, охладить и очистить. Овощи и яйца нарезать мелкими кубиками, приправить, добавить сметану, цикорий, зелень и долить воды до нужной консистенции.

Цикорий запеченный

- 300 г молодых побегов цикория
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 стакан сметаны
- 75 г тертого сыра
- 6 куриных яиц
- соль и перец по вкусу

Цикорий вымыть и нарезать. Лук тонко нашинковать. Нагреть половину масла в сковороде, добавить цикорий и лук. Приправить солью и перцем и слегка пассеровать. На дно формы для запекания разложить половину сметаны, сверху уложить цикорий с луком. Посыпать тертым сыром, затем сверху залить слегка взбитыми яйцами. В оставшуюся сметану добавить соль и перец и вылить ее сверху. Поставить форму в разогретую духовку и готовить 20 мин.

Суповая заправка из цикория

Промытые листья измельчить в мясорубке, добавить соль и применять для заправки супов из расчета 1 ст. ложка на 1 порцию супа.

Кофе из корней цикория

Промытые корни высушить на воздухе, поджарить до коричневого цвета в духовке и размолоть на кофейной мельнице.

Черемуха обыкновенная

Встречается черемуха обыкновенная как в европейской части страны, так и в Сибири. Растет по долинам рек, оврагам и в лиственных лесах.

Черемуху когда-то немой ягодой называли. Потому что если ее незрелых ягод съесть без меры, которые еще терпкие слишком, то рот так свяжет, что ни слова ты сказать не сможешь.

Плоды черемухи употребляются в пищу как в свежем виде, так и в сухом. Высушенные плоды перемалывают и полученную муку используют для начинки пирогов. Свежие и сухие плоды употребляются для приготовления прохладительных напитков, а также настоек.

Компот черемуховый с шиповником

- 1 л воды
- 100 г свежих плодов шиповника
- 100 г свежих ягод черемухи
- 150 г сахарного песка

Черемуху вымыть и перебрать. Плоды шиповника промыть, залить горячей водой и варить 10–15 мин, добавить сахар, подготовленные ягоды черемухи, и варить еще 6–8 мин, а затем охладить.

Квас из черемухи

- 3 стакана свежих ягод черемухи 300 г сахарного песка
- 3 л кипяченой воды
- 5 г дрожжей

Свежие вымытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 10–12 ч.

Затем тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить дрожжи и оставить для брожения на 10–12 ч, затем процедить через сито, налить в большую банку, неплотно прикрыть крышкой и оставить еще на 1–2 дня. После этого квас готов.

Черемша (Лук победный)

Это многолетнее травянистое растение с прямым стеблем высотой 20–50 см и двумя широкими овальными или ланцетными листьями с чесночным запахом. Мелкие беловато-зеленые цветки черемши собраны в шаровидный зонтик. Растет на заливных лугах, в смешанных и пихтовых лесах Урала и Дальнего Востока.

Собирают черемшу ранней весной, как только снег сойдет. Это трава философов, которые любят подумать о смысле жизни, порассуждать о своем в ней предназначении. Тот, кто ест черемшу, влюбляется в мир, прощает ему все несообразности и несовершенства, ищет и находит в нем свое место.

На зиму черемшу можно сушить: листья – целыми, а луковички – разрезая на несколько частей.

В пищу используют листья, стебли и луковички в сыром, соленом, квашеном и маринованном виде.

Из свежей черемши варят супы, готовят салаты, винегреты, начинки для пирогов, добавляют как пряность к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Салат из черемши

- 200 г черемши
- 200 г отварной говядины
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- майонез, горчица по вкусу

Промытые молодые листья черемши измельчить, перемешать с нарезанным мясом и яйцами. Заправить горчицей и майонезом.

Томатный суп с черемшой

- 1,5 л воды
- 2 пучка измельченной свежей черемши
- 2 средние луковички
- 6 крупных помидоров
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 200 г пшеничных сухариков

- соль, перец по вкусу

Вскипятить воду, добавить в кастрюлю крупно нарезанные лук и помидоры, зелень, посолить, поперчить и влить несколько ложек масла. Варить на медленном огне до тех пор, пока лук не разварится. Готовый суп подавать с пшеничными сухариками.

Суп картофельный с черемшой

- 3 л воды
- 5–6 средних клубней картофеля
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 1 ст. ложка сливочного масла
- по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
- 1 пучок измельченной черемши
- соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками, морковь, нарезанную соломкой, и измельченный лук. За 5 мин до готовности положить в суп черемшу, зелень и сливочное масло.

Начинка из черемши для пирогов

- 500 г черемши
- 100 г риса
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- жир, соль, перец по вкусу

В отваренный рис добавить измельченные листья черемши и изрезанные яйца, жир, соль, перец, немного воды для получения начинки нужной консистенции. Для пирожков использовать дрожжевое тесто.

Черемша квашеная

- 1 л воды
- 50 г крупной соли

Для квашения необходимы листья черемши с длинными черешками. Черемшу хорошо промыть, обсушить, уложить в бочки или стеклянные банки, залить раствором соли, сверху прикрыть деревянным кругом и положить небольшой гнет. Появляющуюся в первые дни на поверхности пену следует удалять, а круг и гнет – несколько раз промывать свежим

раствором соли. Через 10–15 дней, когда брожение закончится, емкость долить рассолом, закрыть и поставить в холодное место.

Черемша, квашенная с пряной зеленью

- 3 кг черемши
- 1 кг зелени укропа
- 1 кг зелени петрушки
- 5 лавровых листов
- 10 горошин черного перца
- 3 измельченных корня хрена

Для рассола:

- на 1 л воды – 50 г крупной соли

Всю зелень хорошо промыть, обсушить, уложить в бочки или стеклянные банки, переслаивая специями. Бочки или банки залить раствором поваренной соли, сверху прикрыть деревянным кругом и положить небольшой гнет. Появляющуюся в первые дни на поверхности пену следует удалять, а круг и гнет – несколько раз промывать свежим раствором соли. Через 10–15 дней, когда брожение закончится, емкость долить рассолом, закрыть и поставить в холодное место.

Черемша маринованная

- 0,7 кг черемши
- Для маринада (на 1л воды):
- 1,5 ст. ложки крупной соли
 - 2 ст. ложки сахарного песка
 - 1,5 стакана 9 %-го уксуса

Черемшу промыть, нарезать кусочками, бланшировать в течение 1–2 мин в кипящей воде, затем охладить под струей холодной. Плотнo уложить в прогретые банки и залить горячим маринадом. Для приготовления маринада в воде растворить сахар, соль, кипятить 2 мин. Когда маринад слегка остынет, долить уксуса, все размешать и залить в банки с листьями черемши на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, прикрытые крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закупорить.

Черника обыкновенная

Ягоды этого распространенного лесного растения широко используют в пищу. Чернику любят все, поэтому и способов применения ее в кулинарии придумано множество.

Хоть и невзрачна черника, но полезна как никакая другая ягода лесная. Ибо она все внутри у человека перестраивает, налаживает обмен веществ. И утраченные чувства и возможности возвращаются к тому, кто чернику ест, особенно – если прямо с куста.

Компот из черники

- 3 стакана свежих ягод черники
- 100 г сахарного песка
- 3 стакана воды

Сахарный песок растворить в воде, довести до кипения, опустить ягоды и снова прокипятить. Подавать в охлажденном виде.

Напиток кефирный с черникой

- 500 г кефира
- 100 г молока
- 200 г ягод черники
- сахар по вкусу

Чернику промыть, перебрать. Сложить ягоду в миксер, добавить половину кефира, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, молоко, хорошо перемешать.

Пюре из черники

- 1 кг ягод черники
- 1,5 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, тщательно промыть и дать воде стечь. Как только ягоды просохнут, пересыпать их в кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или в блендере. Полученное пюре переложить в чистые банки, закрыть

прокипяченными и подсушенными завинчивающимися крышками. Хранить в темном прохладном месте.

Желе из черники

- 0,6 л черничного сока
- 0,3 стакана сахарного песка
- 1 ст. ложка лимонного сока

Спелую чернику перебрать, промыть, размять деревянным пестиком, уложить в кастрюлю, добавить немного воды и потушить до размягчения в закрытой кастрюле. Затем откинуть на дуршлаг или сито и оставить на ночь для стекания сока. В полученный сок добавить сахар и варить до тех пор, пока капля желе не станет сразу застывать на холодной тарелке. За 3 мин до готовности добавить лимонный сок. Горячее желе разлить в банки и простерилизовать: полулитровые банки – 30 мин, литровые – 50 мин. Банки закатать или закрыть прокипяченными завинчивающимися крышками.

Джем из черники с клюквенным соком

- 3 кг ягод черники
- 4 кг сахарного песка
- 3 стакана ягод клюквы

Клюкву измельчить при помощи миксера или деревянной толкушки, поставить массу на огонь и довести до кипения, затем охладить и отжать через несколько слоев марли. Полученную массу смешать с сахаром и сварить сироп. Чернику перебрать, промыть и размять толкушкой. В кипящий клюквенный сироп положить подготовленную чернику и варить на сильном огне в течение 40 мин. Готовый джем в горячем виде расфасовать в банки, банки оставить открытыми до полного остывания. Закрывать завинчивающимися крышками.

Черника в собственном соку

- 1 кг ягод черники
- 600 г сахарного песка

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг. Отделить пятую часть подготовленных ягод, положить в кастрюлю и размять деревянным пестиком. Сверху насыпать оставшиеся

ягоды и сахар, поставить на огонь. Нагреть, помешивая, почти до кипения (90 °C), подержать 5 мин, снять пену, переложить в банки и тут же закатать или закрыть прокипяченными завинчивающимися крышками.

Шиповник коричный

Шиповники в большинстве своем – очень колючие кустарники, побеги которых покрыты многочисленными шипами и непарноперистыми листочками. Наибольший интерес представляет шиповник коричный, поскольку он более распространен и при этом в его плодах содержится максимальное количество витамина С. Это кустарник до 1,5 м высотой, с буровато-коричневыми веточками, усаженными загнутыми книзу шипами. Листья у шиповника коричневого с двумя-тремя парами боковых листочков. Цветки розовые, до 6 см в поперечнике. Плоды – шаровидные, гладкие, красные. Растет он в светлых смешанных и лиственных лесах, на опушках, на лугах и в поймах рек.

Из плодов шиповника делают компоты и кисели, готовят из них приправу и варят варенье, добавляют в витаминные напитки.

Шиповника и в городе достаточно. Только не надо его в городе рвать и есть, больно это нехорошо. Найдите его в диком месте, там и соберите плоды румяные. Их употребление в пищу предохраняет от 77 болезней, делает человека крепким телом и духом

Витаминный настой из шиповника

- 2 ст. ложки сухих плодов шиповника
- 2 стакана воды
- 20 г сахарного песка

Сухие плоды размолоть в кофемолке, залить кипящей водой, плотно закрыть крышкой и поставить в темное место на 4–5 ч. Затем процедить через 2 слоя марли, добавить сахар, размешать. Пить перед едой по 0,5 стакана.

Шиповниково-смородиновый чай

- плоды шиповника – 3 части
- ягоды смородины – 1 часть
- 2 стакана кипятка
- мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в

плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Бруснично-шиповниковый чай

- плоды шиповника – 1 часть
- плоды брусники – 1 часть
- 2 стакана кипятка
- мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Рябиново-шиповниковый чай

- плоды шиповника – 1 часть
- ягоды рябины – 1 часть
- 2 стакана кипятка
- мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Шиповник с сахаром

- 800 г протертой массы из плодов шиповника
- 350 г сахарного песка

Промыть шиповник в горячей воде, удалить чашелистики, разрезать каждую ягоду шиповника и выбрать семена. Очищенный шиповник уложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она прикрывала ягоды, варить на сильном огне до тех пор, пока он не станет мягким. Затем ягоды протереть через сито. Добавить в полученную массу сахар, тщательно перемешать, варить еще 10 мин. Горячие банки наполнить массой шиповника и закатать или закрыть закручивающимися крышками.

Варенье из шиповника

- 500 г очищенных плодов шиповника
- 500 г сахарного песка
- 1 стакан воды

Промыть шиповник в горячей воде, удалить чашелистики, разрезать каждую ягоду и выбрать семена. Сложить ягоды в миску, залить водой и варить, пока они не станут мягкими. Протереть сквозь сито, засыпать сахаром и варить до готовности. Варенье в горячем виде разложить по чистым и сухим банкам и закрыть закручивающимися крышками.

Щавель

Большинство видов щавеля издавна применяется как в пищевых, так и в лечебных целях. В пищу используют молодые листья и стебли дикорастущего щавеля, собранные до начала цветения. Щавель едят свежим, добавляют его в супы и соусы к мясным блюдам, в начинки для пирогов. При заготовке впрок его консервируют, маринуют и сушат.

В садовом щавеле много хорошего, но не сравнить его с щавелем диким. Потому что он питается естественными соками земли и воплощает их в листьях своих, в стеблях. Кто употребляет в пищу щавель дикий, тот навсегда забывает о своих болезнях и недугах. Становится по-настоящему здоровым и уверенным в себе человеком.

Напиток кефирный со щавелем

- 1 л кефира
- 1 пучок щавеля
- 3 ч. ложки измельченного зеленого лука
- соль, молотый черный перец по вкусу

Щавель вымыть, нарезать. Сложить щавель и зеленый лук в миксер, добавить кефир, соль, перец. Перемолоть до однородной массы.

Салат из щавеля с помидорами

- 1 пучок свежего щавеля
- 3 средних помидора
- 1 зубок чеснока
- 4 ст. ложки сметаны
- соль, сахар, перец по вкусу

Щавель промыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками, чеснок мелко порубить. Все смешать, добавить соль, сахар и перец и заправить сметаной.

Холодный суп из щавеля

- 3 пучка свежего щавеля
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок укропа
- 3 куриных яйца
- 3 средних клубня картофеля
- 2–3 небольших свежих огурца
- 3–4 ст. ложки сметаны
- соль, сахар, перец по вкусу

Щавель нарезать и варить до готовности в 1 л воды. Отвар охладить. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Яйца сварить вкрутую, очистить. Все овощи, яйца нарезать кубиками. Зеленый лук и укроп измельчить. В каждую тарелку положить нарезанные овощи, зелень и яйца, приправить солью, сахаром и перцем, добавить сметану. Залить щавелевым отваром.

Борщ весенний с подорожником и щавелем

- 2 л воды
- 5 средних клубней картофеля
- 500 г зелени щавеля
- 1 средняя морковь
- 1 средний корень петрушки
- 2 небольшие луковичы
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 ст. ложки сметаны
- 3 средние молодые свеклы с ботвой
- 3 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 1 ст. ложка сахарного песка
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки
- сметана, соль перец по вкусу

Морковь, корень петрушки, свеклу и репчатый лук нарезать соломкой, сложить в сотейник, добавить масло, 0,5 стакана воды и тушить в течение 15–20 мин. Щавель промыть, положить в дуршлаг, обдать кипятком и нарезать. В кипящую в кастрюле воду положить нарезанный дольками картофель, варить при слабом кипении 10 мин, добавить подготовленные щавель и тушеные овощи, соль, сахар, довести до кипения и снять с огня. В тарелку с борщом положить мелко нарезанное яйцо, сметану и посыпать зеленью.

Запеканка из щавеля

- 1,5 кг щавеля
- 3 ст. ложки тертого сыра
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. ложка муки
- 6 ломтиков белого хлеба без корочек
- 2 ст. ложки топленого масла
- 2 ст. ложки молотых сухарей
- соль и перец по вкусу

Лук измельчить и обжарить в 1 ст. ложке топленого масла. На другой ложке топленого масла обжарить ломтики хлеба. Щавель перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве воды. Затем щавель процедить, сохранив отвар, и пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный лук, муку, 1 стакан отвара щавеля. Поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести до состояния однородной массы. В полученное пюре добавить сливочное масло. На дно формы уложить ломтики обжаренного хлеба, сверху разложить щавель, посыпать сухарями, смешанными с сыром, поставить в разогретую духовку, готовить 15 мин. На стол подать в форме.

Начинка для пирожков из щавеля

- 200 г щавеля
- 2 средние луковицы
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- соль и перец по вкусу

Щавель промыть, обсушить, измельчить, добавить обжаренный лук и измельченное яйцо. Пирожки готовить из дрожжевого или пресного теста.

Щавель консервированный

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и на 1–2 мин опустить в кипящую воду. Затем плотно уложить щавель в горячие банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 60 мин. Сразу же закрыть прокипяченными закручивающимися крышками. Перевернуть и оставить так до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

Пюре из щавеля

Свежие листья щавеля перебрать и тщательно промыть. Затем бланшировать в кипящей воде в течение 4–5 мин, после чего горячие листья протереть через сито. Полученное пюре нагреть до кипения и разложить в стеклянные банки емкостью 0,5 л. Стерилизовать 1 ч. Банки закрыть прокипяченными закручивающимися крышками или закатать. Хранить в прохладном месте.

Щавель соленый

- 1 кг щавеля
- 100 г крупной соли

Молодые листья щавеля хорошо промыть, затем дать стечь воде и измельчить ножом. Резаные листья смешать с сухой солью. Щавель плотно уложить в тщательно вымытые и высушенные стеклянные банки, закрыть полиэтиленовыми или металлическими закручивающимися крышками. Соленый щавель является прекрасным полуфабрикатом для приготовления зеленых щей.

Заготовка из щавеля с пряной зеленью

- 500 г щавеля
- 500 г зеленого лука
- 250 г зелени укропа
- 75-100 г крупной соли

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть его и нарезать кусочками длиной 1–2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно протереть с солью, чтобы выделился сок, затем плотно уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин. Перед употреблением зелень промыть в кипящей воде для удаления излишков соли.

Заготовка из щавеля со свекольной ботвой

- 1 кг щавеля
- 1 кг свекольной ботвы
- 50 г крупной соли

Свекольную ботву до неогрубевших окончаний промыть.

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть, порубить вместе со свекольной ботвой и поставить на огонь. Когда масса закипит, добавить соль, сразу разлить по стерильным банкам, закатать с прокипяченными крышками и перевернуть вверх дном до остывания. Хранить в прохладном месте.

Ярутка полевая

Ярутка полевая – это однолетнее растение с прямостоячими стеблями. Стеблевые листья у нее сидячие, продолговатые, при основании – стреловидно-зубчатые. Прикорневые листья продолговато-овальные. Цветки мелкие, белые, с четырьмя лепестками, собраны в кисти. Плоды – округлые мелкие сплюснутые стручки. Встречается ярутка повсеместно. Растет возле жилищ, на полях и лесных опушках. Молодые листья обладают приятным горчичным запахом и вкусом. Из листьев, собранных весной, получаются прекрасные витаминные салаты.

Ярутку-то в народе называют денежником, копеечником. Кто ее ест, тот от разных хворей излечится и богатым станет. И сам не заметит, как деньга к деньге собираться начнет – а ему знай надо только кубышки подставлять под богатство, которое на него само посыплется.

Салат картофельный с яруткой

- 7–8 средних клубней картофеля
- 1 маленькая луковица
- 3 пера зеленого лука
- 0,5 стакана нарезанных листьев ярутки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- соль, перец по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сложить в салатник, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук, ярутку. Салат заправить, сверху посыпать зеленью.

Праздничная закуска из моркови с яруткой

- 100 г сыра твердых сортов
- 2 средние моркови
- 2 зубка чеснока
- 1 стакан измельченных свежих листьев ярутки
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 0,3 ч. ложки молотого красного перца

- 2 ст. ложки растительного масла
- горсть маслин без косточек
- соль и сахар по вкусу

Сыр нарезать очень тонкими, почти прозрачными ломтиками.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить ярутку, измельченный чеснок, специи, уксус и растительное масло. Морковь помять руками и оставить на 5-10 мин. На каждый ломтик сыра положить примерно 1 ч. ложку овощной смеси и свернуть рулетиком. Каждый рулетик закрепить зубочисткой, на которую надеть маслину.

Овощные оладьи с картофелем и яруткой

- 500 г свежих листьев ярутки
- 4–5 средних клубней картофеля
- 1 средняя луковица
- 2 ст. ложки крахмала
- 2–3 ст. ложки муки
- растительное масло для жаренья
- соль, перец по вкусу

Ярутку вымыть, обсушить и мелко порубить, картофель натереть на терке, лук мелко нарезать. Все смешать, добавить соль, перец, крахмал и муку. Сформовать из этой массы оладьи и обжарить их на растительном масле.

К читателям

В этой книге собраны самые вкусные и полезные рецепты с применением дикорастущих растений, которые обитают на территории нашей страны. Как и когда их собирать, в книге тоже указано. Так что переходить на лесную кулинарию вы можете прямо сейчас, вне зависимости от того, в какое время года вы прочитали книгу. Главное – относиться к собираемым вами растениям с уважением и любовью. Помните, что природу вашего края нужно оберегать и нельзя ей вредить, иначе вред в итоге коснется и вас самих.

Приятного вам аппетита. Пусть ваша жизнь будет долгой, радостной и счастливой!

Обратите внимание на то, что травы и растения не только вкусны и содержат витамины. Они еще и притягивают к человеку самые разнообразные вещи и ситуации, открывают в нем новые качества: одни делают его богатым, другие – умным и смелым, третьи – беззаботным и жизнерадостным, добавляют любви, ума, удачливости. Вы хотели бы получить все это вместе, а заодно – вкусную еду и отличное здоровье? Так вперед, в леса и поля! Ограничений никаких нет! Берите все, что хотите взять! У Природы для каждого из нас припасено много подарков. И эта книга поможет вам разобраться с тем, как взять некоторые из них. Считайте, Анастасия вам стрелочками разметила, куда идти, чтобы от жизни взять то, что вы стремитесь получить!

notes

Примечания

О первой встрече с Анастасией я рассказала в книге: Анастасия. Чудо-встреча, к которой я так стремилась. – М.: АСТ, 2007. См. также книгу: Анастасия. Календарь для дачников и огородников. – М.: АСТ, 2008.

Хотите верьте, хотите нет, но я постоянно общаюсь с Анастасией. Для этого не нужно мобильного телефона, радики, Интернета. Да она и не прибегает ни к каким техническим средствам. Сами подумайте: откуда бы им взяться у нее в тайге? В своей первой книге я рассказала, как впервые «услышала» зов Анастасии. Тогда это было на уровне смутного предчувствия, предощущения встречи, в необходимости которой я уверялась с каждым днем. Когда первая встреча состоялась, мы обо многом говорили с Анастасией. В том числе и о том, что человек с человеком может без затруднений говорить, находясь на значительном расстоянии. Нужно открыть специальный «канал», чтобы активизировать эту возможность. Она заложена в каждом. Так что и вы, если захотите, сможете впоследствии научиться так общаться. Ничего сложного в этом нет. Только сначала нужно поучиться другому, тому, что Анастасия хочет вам поведать в первую очередь.

Слова Анастасии, как я уже говорила, я везде особо выделяю, чтобы сразу бросалось в глаза.

Я для удобства называю их все растениями, хотя тут речь пойдет и о травах, и о ягодах, и о деревьях, и даже о грибах.